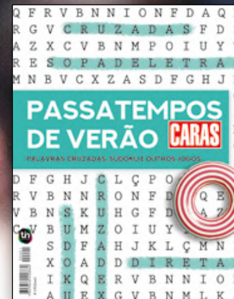
www.caras.pt

CARAS

Nº 1510 • 20 DE JULHO DE 2024 • PORTUGAL

PUBLICAÇÃO SEMANAL




A princesa das Astúrias com Marcelo Rebelo de Sousa

VEJA TODAS AS IMAGENS DA VISITA DE LEONOR A "ESTE QUERIDO PAÍS"



O ENCONTRO AMIGÁVEL DE WILLIAM E FELIPE VI NA FINAL DO EURO 2024



JOSÉ CONDESSA: "QUANDO TIVER NAMORADA EU MESMO DIGO"



PRINCESA DE GALES OVACIONADA DE PÉ EM WIMBLEDON

A EMOÇÃO DE KATE

CARAS

ASSINE DURANTE 6 MESES EM DIGITAL E RECEBA ESTE CONJUNTO CAUDALIE

APROVEITE ESTA OFERTA CAUDALÍE NO VALOR DE €60,90

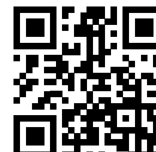




CONJUNTO CAUDALIE

1 **ÁGUA SOLAR** DE PROTEÇÃO MUITO ELEVADA FPS50
1 **SPRAY INVISÍVEL** DE PROTEÇÃO ELEVADA FPS50
1 **FLUIDO DE PROTEÇÃO** MUITO ELEVADA FPS50+

ASSINAR



 NÃO PERCA NENHUMA EDIÇÃO

 TENHA ACESSO AO ARQUIVO DIGITAL

 LEIA ONDE E QUANDO QUISER

 **SEMESTRAL | 26 EDIÇÕES | DIGITAL POR €62,40 + OFERTA CAUDALIE**

LOJA.TRUSTINNEWS.PT

Campanha válida até 29/07/2024, em Portugal, salvo erro de digitação. Assinatura semestral da revista Caras no formato digital, pelo valor total de €62,40. Oferta limitada ao stock existente e enviada após boa cobrança. Os produtos incluídos nesta oferta são da exclusiva responsabilidade do fabricante.

FOTO: GETTY IMAGES

Sob o gelo da Gronelândia

Uma equipa científica internacional está a utilizar água quente para perfurar 1.200 metros de gelo, a fim de extrair amostras de sedimentos debaixo do glaciar da Gronelândia, entre o Atlântico Norte e o Ártico. Ao analisar o sedimento esperam quantificar o metano produzido ali pelos micróbios. Estes glaciares libertam naturalmente metano, um potente gás com efeito de estufa, cujo aumento de produção se deve às mudanças climáticas. Na imagem vemos **Mary Stuart**, da Universidade de Derby, no Reino Unido, uma das especialistas deste grupo empenhado em reduzir o carbono no planeta. E vale sempre a pena recordar que o manto de gelo da Gronelândia tem vindo a perder massa continuamente, desde 1986, já se aproximando das 6 mil milhões de toneladas perdidas.



CÁTIA NOBRE ASSUME: "SOU MUITO TÍMIDA,



A jornalista da CNN descobriu a sua vocação cedo, mas o caminho para chegar ao que queria não foi fácil.

Em criança ficava siderada a olhar para as entrevistas que **Margarida Marante** e **Miguel Sousa Tavares** conduziam na televisão. Por isso, **Cátia Nobre**, hoje pivô da CNN Portugal, cresceu entre as brincadeiras nas ruas da sua aldeia, Carvalhal de Aljubarrota, perto de Alcobaça, e o pequeno ecrã que a levava a viajar por todo o mundo.

A jornalista, de 34 anos, decidiu cedo que o seu caminho seria feito na Comunicação Social, mas a adaptação a Lisboa, para onde se mudou para estudar, foi difícil e quase a levou de volta a casa. Foi o marido, **Tiago Brochado**, realizador na SIC, quem a ensinou a gostar

"Sabia desde cedo que queria ser jornalista, mas sair do ninho foi uma coisa que me custou muito."

de Lisboa e a fez ficar. Mãe de **João**, de 8 anos, e **Maria**, de 3, admite que a dinâmica familiar é, por vezes, caótica, mas que encontram sempre o rumo, tal como gostaria que acontecesse na atual sociedade, que vê a desmoronar-se na sua essência.

– Deixou recentemente a TVI para começar um novo desafio na CNN, onde já tinha estado. O regresso entusiasma-a?

Cátia Nobre – Sinto-me altamente entusiasmada na CNN. É o canal de informação líder em Portugal, com um cariz que, enquanto jornalista, me permite crescer, sentir-me realizada e com orgulho no que faço. Necessariamente, há menos exposição nos canais de cabo, ao

APESAR DE ÀS VEZES PODER NÃO PARECER"

contrário dos generalistas, mas não é isso que me move. O que me move é sentir-me completa nas várias vertentes do meu trabalho, e sinto que na CNN tenho espaço para isso, portanto, estou feliz com este regresso.

– De que forma esta mudança afeta as suas rotinas?

– No essencial, a minha rotina vai ser pouco alterada. Poderei entrar um pouco mais tarde, sairei mais tarde também, mas a tempo de manter igual tudo o que diz respeito à dinâmica com os meus filhos. É importante nesta fase, em que ainda são pequenos, conseguir estar presente e ser sempre um apoio para eles.

– Sendo de uma aldeia longe das grandes cidades, é difícil conseguir entrar no meio. De que forma começou a sua aventura?

– Vim para a Escola Superior de Comunicação aos 18 anos e foi um percurso muito atribulado. Sou de uma aldeia e muito menina da mamã, mimada. Sempre gostei de viver ali, mas sabia desde cedo que queria ser jornalista e que não iria ser na aldeia, mas sair do ninho foi uma coisa que me custou muito. Ao início, queria desistir, não queria continuar em Lisboa. Só a partir do momento em que conheci o meu marido é que comecei a fazer as pazes com a cidade.

"Só a partir do momento em que conheci o meu marido é que comecei a fazer as pazes com Lisboa."

– Ou seja, os primeiros anos envolveram muito esforço da sua parte.

– Envolveram um enorme esforço. Ainda hoje sinto que casa mesmo é Carvalhal de Aljubarrota, porque a nossa infância é o que nos marca para a vida toda, é o nosso alicerce. Mas hoje em dia também consigo ver Lisboa como casa. Estou com os meus filhos, o meu marido. A minha família está aqui também. Antigamente, era com alguma dor que me mantinha cá. Sentia que as minha raízes não eram estas e que andava na cidade só a pairar.



"Desde muito cedo que sabia que queria ser jornalista. Sempre esteve implícita a vontade de ser na televisão, mas não tinha coragem de assumir esse sonho perante mim própria, porque tinha medo de me defraudar."

– Depois de terminar a licenciatura, iniciou o seu percurso profissional onde?

– Comecei na TV Record Europa, em 2011. Depois, fui fundar a CMTV. Estive no canal oito anos, até que recebi o convite para ir para a CNN Portugal e mudei-me em 2021. Depois, em abril de 2022, fui para a TVI, e agora estou de regresso à CNN, durante o dia, o que gosto muito. Gosto de acordar cedo, de sentir que estou a apanhar tudo de raiz e do frenesim do dia.

– E é como pivô se sente realizada?

– Estar a apresentar um jornal é o que tem sido a maior parte do meu percurso. Pontualmente saio, mas sobretudo para conduzir emissões, e adoro. Sou muito tímida, apesar de às vezes poder não parecer, e a televisão ajudou-me, deu uma volta completa na minha personalidade. O meu trabalho funciona quase como uma terapia. Adoro trabalhar, é uma parte fundamental da minha vida, sem a qual não me vejo. Portanto, estar em estúdio, para mim, não é um capricho, é algo que me preenche muito.

“Na minha aldeia, os meus dias passavam-se a andar de bicicleta na rua e nela cabiam todos os sonhos.”

– Na infância, apesar de estar no seu mundo protegido, também era uma criança tímida?

– Era uma miúda tímida, doce, atenta, que ia chegando e conquistando as pessoas à minha volta e acho que transpus isso para a idade adulta. Durante sete anos fui filha única e portanto ouvia muito a conversa dos adultos e isso moldou-me. Também via muita televisão e o que me chamava mais a atenção eram as entrevistas da Margarida Marante e do Miguel Sousa Tavares. Não percebia nada das temáticas, mas ficava hipnotizada por ela, essencialmente pela forma como fazia aquele “bailado” com os entrevistados, como era forte e sóbria ao mesmo tempo.



Cátia é casada há oito anos com Tiago Brochado, realizador da SIC, depois de um namoro de quatro anos. O casal tem dois filhos, João, de 8 anos, e Maria, de 3, que veio completar a família.

“Os meus filhos são uma alegria muito grande na minha vida.”



– Mas no campo o horizonte é vasto. Sonhava para além do que via na televisão?

– Na minha aldeia os meus dias passavam-se a andar de bicicleta na rua e nela cabiam todos os sonhos, sem limites. E fui muito mimada pelos meus pais, pelos meus avós, o que não me estragou, pelo contrário, fez de mim uma pessoa bonita e segura.

– O gosto pelo Jornalismo chega, então, pela televisão?

– Penso que sim. Desde muito cedo que sabia que queria ser jornalista. Sempre esteve implícita a vontade de ser na televisão, mas não tinha coragem de assumir esse sonho perante mim própria, porque tinha medo de me defraudar. Achava que nunca chegaria à televisão. Tinha o mundo limitado de uma jovem que vivia numa aldeia. Mas a vida levou-me para lá.

– Entretanto, a par com a carreira, formou uma família.

– É verdade. Sou mãe do João e da Maria. Ela nasceu em plena pandemia e foi muito difícil. Os meus filhos são uma alegria muito grande na minha vida, embora com o João tivesse as ansiedades inerentes a uma aventura que se vive pela primeira vez. E quando esperava ficar com um filho único, engravidei da Maria. Não há amor mais bonito do que este. É o amor dos pais pelos filhos que nos faz não desistir de nada e que nos impele para tudo. É lindo e esmagador ao mesmo tempo. A maternidade é viver com essa dualidade do melhor e do pior e tentar um equilíbrio que, muitas vezes, é difícil.

– Tinha pensado em só ter um filho?

"A maternidade é viver com essa dualidade do melhor e do pior e tentar um equilíbrio que, muitas vezes, é difícil."

– Sim, achávamos que estávamos bem assim, que não precisaríamos de outro filho para acrescentar nada à nossa alegria, mas a Maria veio provar o contrário. Ela era a peça gigante que faltava no nosso *puzzle*.

– É fácil manter a dinâmica familiar trabalhando ambos em profissões nas quais nem sempre há horários?

– Não, nada fácil. Não somos o casal típico das nove às cinco. Temos de estar sempre a ver o calendário e ir gerindo. É um bocadinho caótico, mas lá nos vamos orientando.

– Como mãe, de que forma olha para as notícias, muitas vezes perturbadoras?

– Desde a pandemia que me questiono muito. Nunca pensei que quando tivesse filhos encontrariam o mundo neste estado. Há uma guerra na Europa, a explosão do conflito no Médio Oriente, outros conflitos latentes. Depois, assistimos ao surgimento

de movimentos de extrema-direita em Portugal e na Europa que trazem ao de cima preconceitos, intolerância. É assustador. A sociedade está crispada, dividida, não há capacidade de esbater as diferenças, é tudo branco ou preto, e isso preocupa-me muito. Não era neste mundo que queria que os meus filhos crescessem. Preocupo-me que tenham uma visão de igualdade, de fraternidade e de estender a mão ao outro. O amor é a base de tudo e espero que sirva para, no futuro, fazerem as escolhas certas.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

Agradecemos a colaboração de **Annat, Aldo Shoes, Palácio Ludovice Wine Experience Hotel, Federico** e **Toga**



FILHA DE BEN AFFLECK E JENNIFER GARNER

Com o pai, Ben Affleck, e a mulher deste, Jennifer Lopez, em Paris, julho de 2022



Violet, de 18 anos, que ficou com sequelas pós-Covid, apela à continuidade de algumas medidas restritivas.

FALA SOBRE O SEU PROBLEMA DE SAÚDE



Jennifer Garner e Violet no jantar de Estado oferecido por Biden a Macron na Casa Branca, dezembro de 2022



Violet em maio de 2024

"Fui diagnosticada com uma doença pós-viral em 2019. Estou bem agora, mas vi em primeira mão que a medicina nem sempre tem respostas para as consequências."

Desde a pandemia de Covid-19 que a filha mais velha de **Ben Affleck** e **Jennifer Garner**, **Violet**, de 18 anos, recorre ao uso da máscara na maioria das vezes em que aparece em público, o que tem gerado alguma preocupação em relação ao seu estado de saúde. Um mistério que foi desfeito pela jovem, que falou abertamente sobre a natureza do problema que a afeta.

Fê-lo perante o Conselho de Supervisores do Condado de Los Angeles, nos Estados Unidos, explicando que ficou com sequelas pós-Covid e apelando a que se mantenha a prevenção e algumas medidas restritivas que incluem não só o uso de máscaras, como o acesso a testes gratuitos para despistar a doença. *"Olá, sou Violet Affleck, residente em Los Angeles, eleitora pela primeira vez, e tenho 18 anos. Fui diagnosticada com uma doença pós-viral em 2019. Estou bem agora, mas vi em primeira mão que a medicina nem sempre tem respostas para as consequências, mesmo de vírus menores"*, disse, de forma eloquente, naquele que foi um discurso muito elogiado. *"Uma em cada dez infeções resulta em Covid prolongado, uma doença neurológica e cardiovascular devastadora que pode privar as pessoas da capacidade de trabalhar, de se mover, ver e até pensar"*, continuou, chamando a atenção para a importância da prevenção. *"Exijo que sejam disponibilizadas máscaras que tenham em conta a filtragem de ar e luz UV-C* [usada como desinfetante que inativa quase todos os tipos de microrganismos, como vírus, bactérias e alergénios] *em instalações governamentais, incluindo prisões e centros de detenção. Devem expandir a disponibilidade de testes e tratamentos gratuitos de alta qualidade e, o mais importante, o condado deve opor-se a proibições de uso de máscaras por qualquer motivo"*, rematou com convicção. ●

"Devem expandir a disponibilidade de testes e tratamentos gratuitos de alta qualidade."

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **GETTY IMAGES**



FOTOS: LUÍS COELHO

MISSÃO OLÍMPICA

O canoísta **Fernando Pimenta** e a marchadora **Ana Cabecinha** serão os porta-estandartes da equipa portuguesa que irá disputar os Jogos Olímpicos em Paris. A comitiva, composta por 73 atletas e, pela primeira vez, maioritariamente feminina, foi recebida pelo Presidente da República, **Marcelo Rebelo de Sousa**, nos jardins do Palácio de Belém, que deixou uma palavra de gratidão e orgulho aos atletas que irão representar o nosso país nestes jogos, que arrancam dia 26 de julho. *"Num mundo que é um mundo de ódio, de desavença, de intolerância, às vezes indiferença, de confronto, de guerra, Portugal quer ser portador da mensagem de paz",* afirmou Marcelo, desejando uma missão bem-sucedida a todos os atletas.





FERNANDO PIMENTA: “TEM SIDO MUITO DURO





O atleta de Ponte de Lima, de 34 anos, conheceu a mulher, Joana Sousa, também canoísta, há 20 anos. Os dois são pais de Margarida, de 3 anos, e de Santiago, de 1. Em cima, a foto que Fernando Pimenta partilhou nas redes sociais no último Dia do Pai.

Já de malas feitas e pronto para viajar para Paris, onde irá dar o seu melhor para tentar conquistar um lugar no pódio nos Jogos Olímpicos, **Fernando Pimenta** leva consigo não só a garra de um campeão, mas a certeza de que terá a família a seu lado, independentemente do resultado que conquistar. O atleta, de 34 anos, confessa que nem sempre é fácil aceitar estar ausente em alguns momentos importantes da vida familiar, mas é na mulher, a também canoísta **Joana Sousa**, com quem começou a namorar há 20 anos, e nos filhos, **Margarida**, de 3 anos, e **Santiago**, de 1, que pensará quando a sua canoa atingir a linha de chegada. No dia em que recebeu o convite para ser porta-estandarte de Portugal na cerimónia de abertura dos Jogos Olímpicos Paris2024, o canoísta assegurou: *“Receber das mãos do nosso Presidente da República a nossa querida e amada bandeira, sabendo que vou estar a representar todos os portugueses no maior evento multidesportivo do mundo, fez-me tremer, fez-me sentir algo muito intenso e muito bom. Do que depender de mim, já sabem, vou dar sempre o meu melhor, com o mesmo compromisso de sempre, representar, honrar e elevar Portugal e os portugueses.”*

“Ter uma mulher que me conhece desde pequeno e me acompanha desde o início da minha carreira é muito importante.”

– Depois de ter conquistado a medalha de bronze em Tóquio e a de prata em Londres, falta a de ouro. À terceira é de vez?

Fernando Pimenta – Não sei, vamos ver. Quero chegar numa boa forma física e mental, e só depois de conseguir a minha classificação para a final é que se pode pensar em alguma coisa mais. Até lá, é tudo um sonho.

– Em que consiste essa preparação mental?

– É aquilo que temos vindo a fazer nos últimos anos, trabalhar focados e de forma humilde, seguir o nosso plano, não nos abstrairmos

de praticamente nada. Esse é o objetivo, estarmos focados nos dias de competição e em que tudo corra pelo melhor.

– Haverá algum tipo de preparação diferenciadora nestes últimos dias antes dos jogos?

– Neste momento não podemos estar a fazer grandes alterações, porque se as coisas até agora resultaram… Como se costuma dizer, em equipa que vence não se mexe.

– A família consegue acompanhar este *stress* pré-Olimpíadas?

– A família está um bocadinho longe, os últimos tempos têm sido duros…

– Essa é a parte mais difícil para um atleta de alta competição?

– Sem dúvida, mas estas próximas semanas conto tê-los mais perto de mim, e eles também vão estar em Paris...

"Só consegui ir à festa do primeiro dia da escola da minha filha. Falhei todas as outras."

– É sempre importante para um atleta saber que tem a família por perto.

– Sim, acaba por ajudar. São pessoas que também passaram por esta parte mais difícil do processo, que é a privação dos outros, a ausência, e, como é óbvio, gosto que estejam lá e que também desfrutem de toda aquela experiência.

– Sendo a sua mulher também canoísta, calculo que seja mais fácil conseguir apoiá-lo nesta fase?

– Sim, sem dúvida. Ter uma mulher que me conhece desde pequeno e me acompanha desde o início da minha carreira é muito importante. Há 20 anos que nos conhecemos e começámos a namorar, ela foi crescendo e evoluindo comigo, e ter esta pessoa que me apoia todos os dias e, às vezes, me empurra para fora da cama, como se costuma dizer, é muito especial para mim.

– Ao fim de 20 anos bastará uma troca de olhares para se entenderem?

– Sim. Por vezes não precisamos dizer nada. Ela percebe bem as minhas rotinas e, se não lhe disser



nada antes de uma prova, sabe que é porque estou concentrado. E no fim das competições também sabe que posso demorar uma, duas ou quatro horas até lhe ligar para dizer um olá.

– Já tem planos para depois das Olimpíadas?

– Um dos planos é começar a ir às festas da escola da minha filha, porque só fui à do primeiro dia da escola e falhei todas as outras. Também quero ver se começamos a construção da nossa casa, em Ponte de Lima, que é um projeto pessoal e familiar que ambos ambicionamos e não queremos estar constantemente a adiar. Depois, também tenho alguns objetivos desportivos, que passam pelo Campeonato Europeu de Maratonas em Portugal no próximo ano.

"Vou dar o meu melhor, com o mesmo compromisso de sempre, representar, honrar e elevar Portugal e os portugueses."

– E férias?

– Ainda não tenho nada planeado, marco tudo muito em cima da hora. Só depois do último dia de provas é que começo a pensar nas férias. Agora o foco são as competições, depois logo se vê.

– Como é que gostaria de ser lembrado daqui a uns anos no meio da canoagem?

– Como uma referência, apesar de já ter pessoas de altos cargos a chamarem-me lenda.

– Com 34 anos, sente que estes poderão ser os últimos jogos em que participa?

– Sinceramente, espero estar aqui para mais. Com 34 anos ainda sou um bebé em comparação com alguns atletas que conquistaram medalhas em Jogos Olímpicos. Recordo que tenho colegas meus que conseguiram medalhas com 39, 40, 41 anos inclusive. Agora vai depender muito do corpo e da cabeça depois de Paris. Espero conseguir continuar a competir, acho que Portugal e os portugueses merecem que continue a dar o meu melhor, mas, como é óbvio, tenho de gerir um bocadinho mais as questões familiares, porque é sempre um desgaste para todos.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **LUÍS COELHO, GETTY IMAGES** E **@FERNANDO_PIMENTA13**



"Só depois do último dia de provas é que começo a pensar nas férias."

Esta será a quarta participação olímpica de Fernando Pimenta, que conquistou a medalha de bronze em K1 1.000 metros em Tóquio2020 e a medalha de prata em K2 1.000 metros, ao lado de Emanuel Silva, em Londres2012.

FRANCISCO BELO
JOVEM MÉDICO A CAMINHO DOS JOGOS OLÍMPICOS

Natural de Castelo Branco, o atleta de lançamento de peso, de 33 anos, tem uma pós-graduação em Medicina Desportiva e está a tirar a especialidade de Medicina Geral e Familiar e o mestrado em Medicina da Dor.

Francisco Belo é um dos 73 atletas que a partir da próxima semana irão representar Portugal nos Jogos Olímpicos Paris2024. *"Quero aproveitar ao máximo este momento, a alegria de poder estar numa grande prova como estes jogos, e manter o foco naquilo que queremos atingir para nós próprios e para o país*", afirmou à CARAS o atleta de lançamento de peso, de 33 anos, que com enorme esforço e dedicação tem conseguido conciliar a vida desportiva com a académica.

"O meu foco é ajudar as pessoas em todas as dimensões da sua vida, para que sejam o mais felizes possível, física e mentalmente."

"Estou a tirar a especialidade de Medicina Geral e Familiar, tenho uma pós-graduação em Medicina Desportiva, estou também a tirar um mestrado em Medicina da Dor e tenho vários cursos de ecografia. Tentei focar-me na Medicina Desportiva, mas gosto da Medicina Geral e Familiar. Gosto de atender pessoas de todas as idades, de lhes proporcionar uma melhor vida, de as ajudar a alcançar a sua melhor versão. É esse o foco que gostaria de manter, de ajudar as pessoas em todas as dimensões da sua vida, para realmente serem o mais felizes possível, tanto física como mentalmente", afirmou o atleta na apresentação da Equipa Portugal, nos Museu dos Coches, em Lisboa.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **LUÍS COELHO**

Juntos há dez anos, os dois nadadores olímpicos falam com orgulho da filha, Margarida, que vai fazer 2 anos no dia em que Miguel entrar em prova nos Jogos Olímpicos de Paris, a 1 de agosto.

Têm ambos 28 anos, são atletas de alta competição, conheceram-se entre provas de natação e dentro de pouco tempo ambos poderão dizer que já passaram pela experiência de participar em Jogos Olímpicos. **Victoria Kaminskaya** – natural da Rússia, mas a viver em Portugal desde os 6 anos – fez parte da equipa que defendeu as cores de Portugal nas Olimpíadas Rio2016, e **Miguel Nascimento** conseguiu qualificar-se para Paris2024, tendo já as malas prontas para dar o seu melhor quando mergulhar na piscina da Arena Paris La Defense no dia 1 de agosto, data em que a filha, **Margarida**, completa 2 anos.

"Basta um sorriso da minha filha para compensar qualquer noite mal dormida ou qualquer problema." (Miguel)

No dia de apresentação da Equipa Portugal, no Museu dos Coches, em Lisboa, o nadador garantiu à CARAS que não tem sido complicado conciliar os exigentes treinos de alta competição com o desafio da paternidade. "*Dizem que não é compatível, supostamente devido às noites mal dormidas e à responsabilidade que nos traz, mas a força que nos dá internamente supera qualquer obstáculo e é só nisso que me foco. Basta a felicidade da minha filha, um sorriso dela, para compensar qualquer noite mal dormida ou qualquer problema que tenha*", assegurou Miguel.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **LUÍS COELHO**



MIGUEL NASCIMENTO E A MULHER, VICTORIA KAMINSKAYA, PARTILHAM SONHO OLÍMPICO



Tinha apenas 10 anos quando foi selecionado para se juntar ao elenco de *O Fabuloso Destino de Amélie*, uma comédia romântica de **Jean-Pierre Jeunet** que foi nomeada para cinco Óscares, e entrou em vários outros projetos ligados à representação, mas ter protagonizado uma série americana da Netflix marcou uma viragem na sua carreira de ator. Depois de ter dado vida ao guitarrista Benoît em *Emily em Paris*, **Kevin Dias** passou a ser reconhecido um pouco por todo o mundo.

A CARAS conversou com o ator, de 32 anos, a propósito da sua participação no filme *Podia Ter Esperado por Agosto*, realizado por **César Mourão**, que lhe deu a oportunidade de conhecer melhor o país onde, garante, está o seu coração. *"Conhecia bem Lisboa, mas gravámos no Norte, em Soajo, que fica em Arcos de Valdevez, e não conhecia bem essa parte do país"*, admite o *ator* luso-descendente, que tem raízes minhotas, já que o pai nasceu em Guimarães e os avós têm uma casa entre Melgaço e Monção. *"Portugal passou a ser o meu país favorito e Lisboa a minha cidade de eleição. Sinto--me muito bem aqui. Em vez de* Emily em Paris *vai ser Kevin em Lisboa"*, brincou, adiantando: *"Não é muito seguro viver em Paris neste momento, pelo que estou a ponderar mudar-me para cá com o meu filho"*, referindo-se a **Milo**, de 2 anos, que nasceu da sua relação, entretanto terminada, com a modelo francesa **Margot Milani.**

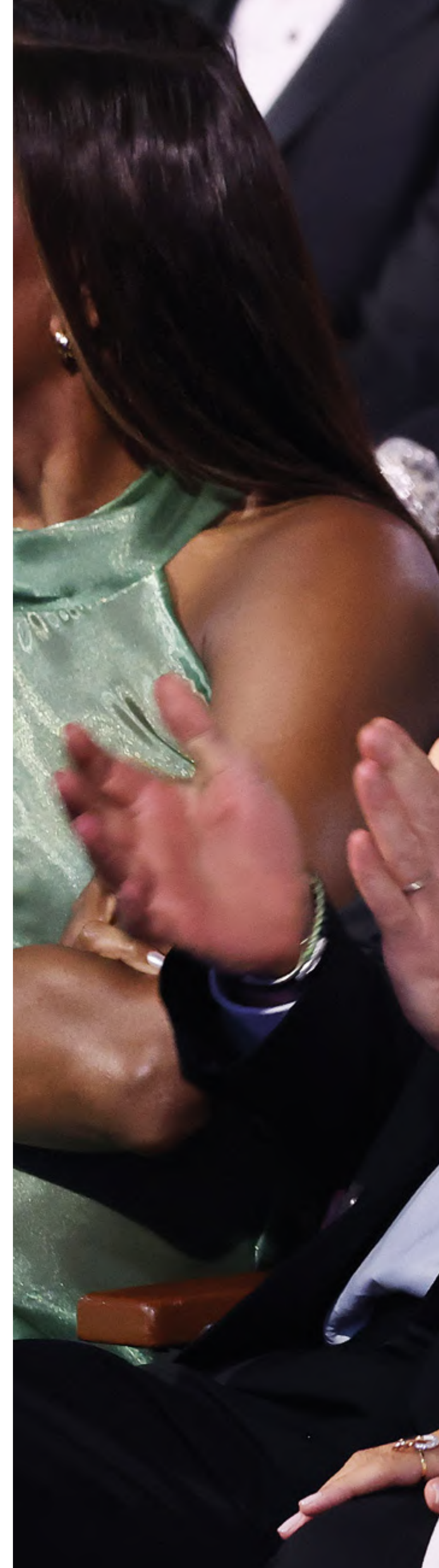
O ator luso-descendente é pai de Milo, de 2 anos, da sua relação, entretanto terminada, com a modelo francesa Margot Milani.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOSÉ OLIVEIRA**

Depois de ter participado em "Emily em Paris", o ator foi convidado para entrar no filme de César Mourão.



KEVIN DIAS: “NÃO É MUITO SEGURO VIVER EM PARIS, GOSTAVA DE ME MUDAR PARA CÁ”



O duque de Sussex não escondeu a emoção ao ser homenageado numa cerimónia cheia de controvérsia.

O príncipe **Harry** foi laureado com o Prémio Pat Tillman, na noite de 11 de julho, na cerimónia de entrega de troféus da cadeia de televisão desportiva



AO LADO DA MULHER, MEGHAN, HARRY RECEBE PRÉMIO ENVOLTO EM POLÉMICA

ESPN, que todos os anos distingue figuras que de alguma forma se notabilizaram nas diferentes áreas do desporto. O duque de Sussex recebeu o prémio pelo seu trabalho relacionado com os Jogos Invictus, um evento multidesportivo internacional para militares feridos em serviço e veteranos de guerra. No entanto, esta distinção do filho mais novo de **Carlos III** e **Diana** não foi consensual e uma das pessoas que se revoltou com a entrega do prémio foi a própria mãe de **Pat Tillman**, que se afirmou *"chocada com o facto de terem escolhido um indivíduo tão controverso e que divide opiniões para receber o prémio"*.



Meghan e Harry com Serena Williams

Meghan estava muito elegante num vestido Oscar de La Renta.

A cerimónia, que teve lugar em Los Angeles, foi apresentada pela ex-tenista Serena Williams, amiga íntima dos duques de Sussex. No final, o casal fez questão de tirar uma fotografia com ela.

No entender de **Mary Tillman**, que perdeu o filho na guerra do Iraque em 2004, existiam "*destinatários muito mais adequados, indivíduos que não têm o dinheiro, recursos, contactos ou privilégios que o príncipe Harry tem*". À mãe de Pat Tillman juntaram-se as vozes de dezenas de milhares de pessoas, entre elas as de veteranos de guerra, que não veem no filho do rei britânico as qualidades que distinguiam Pat Tillman.

O antigo chefe da Marinha Real Britânica **Alan West** chegou, inclusivamente, a apelar ao príncipe para que recusasse o galardão. Tentando mostrar-se indiferente à polémica, que vinha acompanhada de uma petição com mais de 76 mil assinaturas para que não fosse laureado, Harry subiu ao palco do Dolby Theatre, em Los Angeles, para receber o troféu das mãos de **Serena Williams**, a anfitriã da cerimónia e amiga pessoal de Harry.

A mãe de Pat preferia que o prémio tivesse sido entregue a alguém que não tivesse "o dinheiro ou privilégios que o príncipe Harry tem".

A aplaudi-lo, na plateia, estava a mulher, **Meghan**, muito elegante num vestido de decote *halter* branco da marca Oscar de la Renta, muito parecido com o vestido de **Stella McCartney** que usou na receção do seu casamento com Harry. No discurso de aceitação, o duque de Sussex tentou apaziguar os ânimos e falou da "*ligação eterna*" que existe entre mãe e filho, numa analogia à princesa **Diana**, e também a Mary Tillman. "*A sua defesa do legado do Pat é profundamente pessoal e eu respeito-a*", disse, dirigindo-se à mãe do falecido herói. Desde o momento em que o seu nome foi referido, e enquanto falava para a plateia, Harry não conseguiu esconder a emoção nem evitar as lágrimas. Na primeira fila, Meghan mostrou-se cúmplice do marido e bastante comovida.

TEXTO: **ANA RITA SANTOS** FOTOS: **GETTY IMAGES**

Harry, que não conseguiu
evitar as lágrimas,
com o troféu na mão

Emocionado,
ao dirigir-se para o palco
do Dolby Theatre

COMÍCIO DE DONALD TRUMP NOS EUA ACABA EM TRAGÉDIA COM DOIS MORTOS

Trump discursava no estado da Pensilvânia



Donald Trump foi baleado na orelha direita

O empresário, que se está a recandidatar à Presidência pelo Partido Republicano, volta a estar na berlinda após este atentado.

Butler, Pensilvânia, sábado, 13 de julho de 2024. Um jovem republicano de 20 anos, de seu nome **Thomas Matthew Crooks**, foi abatido a tiro pelos Serviços Secretos depois de ter disparado contra **Donald Trump**, de 78 anos, o candidato do seu partido às Presidenciais norte-americanas de novembro próximo.

O jovem encontrava-se num telhado a 120 metros do local onde decorria o comício de **Trump**, que ficou ferido na orelha direita. A espingarda semi-automática AR-15 que Thomas utilizou foi comprada legalmente pelo seu pai.

A segunda vítima mortal foi **Corey Comperator**e, um bombeiro de 50 anos que foi atingido ao proteger a mulher e as duas filhas.

Sobre este acontecimento, o Presidente dos EUA, **Joe Biden**, declarou: *"Nunca devemos cair na violência."*

TEXTO: **CARLOS MACIEL** FOTOS: **GETTY IMAGES**

CARAS NOTÍCIAS





Veja mais notícias em caras.pt

FOTOS: @JOHNLENGEND E @CHRISSYTEIGEN

JOHN LEGEND E CHRISSY TEIGEN
Férias em família no México

Após o fim do ano escolar, **John Legend**, de 45 anos, e **Chrissy Teigen,** de 38, foram de férias com os quatro filhos: **Luna Simone**, de 8 anos, **Miles Theodore**, de 6, **Esti Maxine**, de 1 ano e meio, e **Wren Alexander**, de 1. O destino escolhido foi Punta Mita, no México, onde toda a família se tem divertido, sobretudo na piscina, como se pode ver nas imagens que o cantor publicou nas suas redes sociais. A modelo tem também aproveitado os dias de lazer para cometer alguns "pecados" na sua alimentação saudável, parecendo não resistir aos doces da culinária mexicana.

SHANNEN DOHERTY
Atriz morre aos 53 anos

Após uma longa luta contra o cancro da mama, **Shannen Doherty**, que ficou conhecida pela sua participação em *Beverly Hills 90210,* morreu no dia 13 de julho, aos 53 anos. A sua assessora, *Leslie Sloane*, fez saber que nos últimos momentos de vida a atriz se encontrava bem acompanhada. "*A filha dedicada, irmã, tia e amiga estava rodeada pelos seus entes queridos, bem como pelo seu cão, Bowie*".



FOTO: GETTY IMAGES





FOTOS: @LAURAFIGUEREDOOFICIAL

LAURA FIGUEIREDO E MICKAEL CARREIRA • Batizado do filho

Gabriel, de 1 ano, filho mais novo de **Laura Figueiredo** e **Mickael Carreira**, foi batizado. Além da filha do casal, **Beatriz**, de 7 anos, que foi madrinha do irmão, estiveram presentes família e amigos, entre os quais **Tony Carreira** e **Fernanda Antunes**, avós paternos, assim como os tios **David Carreira** e **Carolina Carvalho**. *"Este é um momento nosso, da nossa família e amigos mais próximos, mas vocês fazem também parte desta nossa história e fico feliz em partilhar convosco",* lê-se na legenda das imagens que a influenciadora divulgou nas suas redes sociais.



A princesa de Gales esteve no torneio de ténis de Wimbledon e entregou a taça ao vencedor, Carlos Alcaraz.

A primeira aparição pública de **Kate Middleton** depois de se ter afastado em janeiro, na sequência de um cancro no abdómen que a obrigou a uma cirurgia e a tratamentos posteriores, foi no Trooping the Colour, no dia 15 de junho, mas fê-lo ainda bastante resguardada, percorrendo a parada no interior de um coche e aparecendo depois ao lado da família real na varanda de Buckingham. Acreditava-se, por isso, que tão depressa a princesa de Gales não retomaria a sua agenda oficial, mas no dia 14 de julho surpreendeu todos ao comparecer à final masculina de singulares do torneio de ténis de Wimbledon – um desporto de que é grande adepta –, e que foi disputada pelo sérvio **Novak Djokovic** e pelo espanhol **Carlos Alcaraz**, que se sagrou vencedor.

A presença da princesa neste torneio que faz parte do circuito do Grand Slam não era esperada, pelo que foi uma alegria para os presentes no evento.

A presença inesperada da mulher do príncipe **William** levou os presentes no All England Club ao delírio e ofereceram à princesa uma ovação de pé que a comoveu profundamente.

Apesar de ainda não ter terminado os tratamentos, Kate, que teve a companhia da irmã, **Pippa Middleton**, e da filha, **Charlotte**, de 9 anos, esteve sempre tão bem-disposta, descontraída e com um sorriso

KATE VOLTA A PRESIDIR A UM EVENTO COM

SORRISOS DESCONTRAÍDOS E FELIZES

A princesa foi ovacionada de pé, o que a deixou muito comovida



A princesa a cumprimentar os árbitros desta edição do torneio

Kate estava especialmente elegante num vestido roxo, cor que é uma das tendências desta estação, mas não conseguiu esconder

quase constante, que fez crer que o pior já passou e que a sua doença estará a ser ultrapassada.

Elegante num vestido de uma das cores tendência para esta estação, o roxo, da marca britânica Safiyaa, drapeado no corpo e com saia *evasée* que conjugou com sapatos *nude* de **Camilla Elphick**, a princesa não conseguiu, no entanto, esconder a sua magreza, natural nesta luta que enfrenta.

No final do torneio, Kate entregou o troféu a Carlos Alcaraz e fê-lo com a simpatia que lhe é



o estado de magreza em que está, natural quando enfrenta uma dura luta contra um cancro do abdómen e a fazer tratamentos.

reconhecida, sorrindo abertamente para o atleta, com o qual conversou por alguns momentos.

O jovem de Múrcia, de 21 anos, dominou durante quase toda a partida e conseguiu vencer o tenista sérvio em Wimbledon pelo segundo ano consecutivo. O espanhol é neste momento o número 3 mundial e Djokovic, de 37 anos, que já foi o primeiro, é agora o segundo, tendo sido destronado em junho pelo italiano **Jannik Sinner**, de 22 anos.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM** FOTOS: **GETTY IMAGES**

Foi com um sorriso rasgado que Kate entregou o troféu a Alcaraz



Alcaraz é agora o terceiro do mundo

CHARLOTTE FOI A MELHOR COMPANHIA DA



MÃE NO TORNEIO DE TÉNIS DE WIMBLEDON

Grande fã de ténis, a princesa **Kate** é presença assídua no importante torneio de Wimbledon, que faz parte do Grand Slam. Desta vez, não só a sua presença, no dia 14, foi inesperada, mas o mesmo aconteceu no que diz respeito à acompanhante que escolheu: a sua filha, **Charlotte**, de 9 anos.

A pequena princesa não só se comportou com o aprumo e simpatia que tem revelado em todos os eventos a que tem comparecido nos últimos tempos, como mostrou ter herdado da mãe a paixão pelo ténis, assistindo com grande atenção à partida que opôs o espanhol **Carlos Alcaraz** e o sérvio **Novak Djokovic**.

Como sempre, Kate soube escolher para a filha uma *toilette* própria para a sua idade: um vestido azul escuro com bolinhas brancas, mas com um toque muito na moda: os folhos nas mangas e na saia. Charlotte tinha como acessórios um laço na cabeça e uns óculos escuros Ray-Ban cor-de-rosa.

Apesar de tentarem preservar ao máximo a infância dos filhos e proporcionarem-lhes alguma distância dos holofotes, Kate e **William** têm vindo a deixar que os mais velhos vão participando em eventos que estes já apreciam.

TEXTO: **ANA PAULA HOMEM** FOTOS: **GETTY IMAGES**

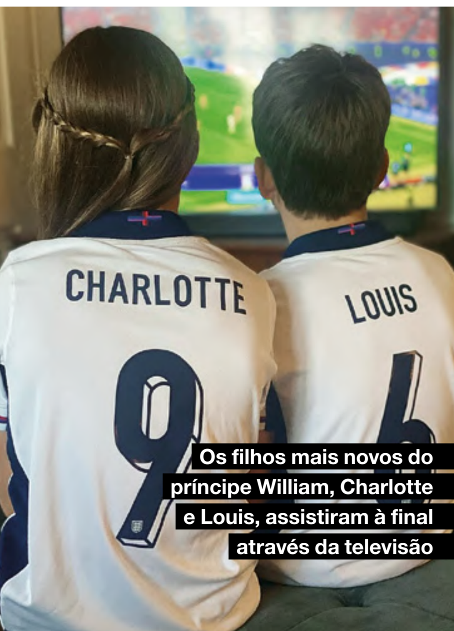




O vestido de Charlotte era perfeitamente adequado à sua idade, mas tinha um pormenor muito na moda este verão: os folhos nas mangas e na saia.

REI FELIPE VI E PRÍNCIPE WILLIAM LEVAM OS FILHOS PARA APOIAREM SELEÇÕES DE FUTEBOL

A infanta Sofía, o rei Felipe VI, o presidente da UEFA, Aleksander Čeferin, e os príncipes William e George de Inglaterra



Os filhos mais novos do príncipe William, Charlotte e Louis, assistiram à final através da televisão

A emocionante final do Euro 2024 não foi apenas um espetáculo desportivo, mas também um evento que uniu membros das famílias reais espanhola e britânica no Olympiastadion, em Berlim, para apoiarem as respetivas seleções nacionais. Apaixonados por futebol, o rei **Felipe VI** e o príncipe **William** levaram consigo, respetivamente, a filha mais nova, **Sofía**, de 17 anos, e o filho mais velho, **George**, de 10, para assistirem ao confronto decisivo entre Espanha e Inglaterra, demonstrando a importância do desporto na cultura e na união dos povos.

Praticante de *squash*, esqui e vela – conquistou um diploma olímpico nesta modalidade nos Jogos Olímpicos de 1992 – e adepto fervoroso de futebol, o rei Felipe VI, de 56 anos, contou com a cumplicidade da infanta Sofia, que se mostrou igualmente animada com esta final, da qual a seleção espanhola saiu vencedora.

Tanto Felipe VI como William são praticantes regulares de várias modalidades desportivas e adeptos fervorosos de futebol.

William, por seu lado, é praticante de râguebi e de polo, adepto entusiasta do clube Aston Villa e presidente da Federação Inglesa de Futebol, pelo que foi com enorme emoção – e muitos nervos à mistura – que o príncipe de Gales, de 42 anos, acompanhou os 90 minutos de jogo ao lado de George, que também

Adeptos reais assistem à final do Euro 2024, disputada entre Espanha e Inglaterra.





O príncipe e o monarca conversam antes do início da partida



George mostrou ser um adepto curioso...



... e Sofía esteve sempre atenta

vibrou com cada jogada da seleção inglesa.

O comportamento amigável que o rei e o príncipe herdeiro do trono britânico mantiveram, apesar de o país de um ter sido vitorioso e outro perdedor, serviu como exemplo da forma como o desporto deve ser levado com *fair play*, lembrando ainda que, independentemente do resultado alcançado no campo, o verdadeiro valor do desporto deve residir na capacidade de inspirar as pessoas. ●

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **GETTY IMAGES, @CASA DE S.M. EL REY E @PRINCEANDPRINCESSOFWALES**

A presença de membros das duas famílias reais na final do Euro 2024 não deixa de ser um exemplo de como o desporto pode ajudar a conectar diferentes gerações, tendo a capacidade de unir e inspirar as pessoas.

EQUIPA ESPANHOLA COROADA

A equipa espanhola liderada por Louis de la Fuente



Lamine Yamal, de 17 anos, foi eleito o melhor jogador jovem do torneio

A seleção espanhola sagrou-se tetracampeã ao ganhar por 2-1 a final do Euro 2024 contra a formação inglesa, com dois golos da autoria de **Nico Williams** e **Mikel Oyarzabal.** Visivelmente felizes, **Felipe VI** e a filha, a infanta **Sofía**, desceram ao relvado para cumprimentar os vencedores e levantar a taça de campeão da Europa com a equipa dirigida por **Luis de la Fuente**. *"Não se pode estar mais feliz, ver os adeptos, os jogadores... Foi um dia maravilhoso. Espanha é coroada campeã da Europa com mérito. Hoje estou ainda mais orgulhoso e oxalá este impulso sirva para sermos melhores a cada dia. Tenho uma felicidade e um orgulho enormes por treinar este grupo de futebolistas. Têm um presente maravilhoso e um futuro extraordinário*", disse o treinador, de 63 anos.

Mais tarde, e depois de ter assistido ao jogo na tribuna VIP ao lado dos príncipes **William** e **George** de Inglaterra, o monarca espanhol recorreu à sua conta oficial de Instagram para partilhar a felicidade de ter testemunhado esta vitória emocionante e dar os parabéns a todos os jogadores. *"Campeões da Europa! Vocês foram a melhor equipa, fizeram-nos desfrutar de cada jogo e toda a Espanha está orgulhosa de vocês. Este resultado faz justiça ao que vimos em campo durante todo o Euro 2024. Vamos festejar!"*, escreveu o rei de Espanha, que entregou o troféu ao capitão da equipa, **Álvaro Morata**.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **GETTY IMAGES E @CASA DE S.M. EL REY**




Felipe VI entregou o troféu ao capitão da equipa espanhola, Álvaro Morata

Espanha tornou-se, no último domingo, dia 14 de julho, a primeira seleção a chegar aos quatro títulos de campeã da Europa de futebol, ao bater a Inglaterra por 2-1 na final disputada no Estádio Olímpico de Berlim, na Alemanha.


Felipe VI com a infanta Sofía


O monarca espanhol e a filha desceram ao relvado para cumprimentar os jogadores

CAMPEÃ DA EUROPA PERANTE FELIPE VI

LEONOR DE ESPANHA: “ESTAVA ANSIOSA



À chegada à base militar de Figo Maduro Lenor foi recebida pelo Presidente da República

POR ESTA VIAGEM E ESTOU MUITO FELIZ”



No Pátio dos Bichos, onde se ouviram os hinos nacionais dos dois países

A convite de Marcelo Rebelo de Sousa, a princesa esteve em Lisboa, naquela que foi a sua primeira visita oficial ao estrangeiro.

Leonor mostrou-se confiante durante toda a visita



Naquela que foi a sua primeira deslocação oficial ao estrangeiro, a visita de **Leonor** de Espanha a Lisboa foi rápida, mas cheia de simbolismo e muito calorosa. Acompanhada pelo ministro dos Assuntos Exteriores, União Europeia e Cooperação de Espanha, **José Manuel Albares**, a filha de **Felipe VI** e **Letizia** foi recebida na base militar de Figo Maduro, em Lisboa, não só pelo embaixador de Portugal em Espanha e pelo embaixador de Espanha em Portugal, como pelo próprio **Marcelo Rebelo de Sousa**, num gesto que mostra bem o cuidado do Presidente para com a herdeira da coroa espanhola.

A princesa, de 18 anos, seguiu depois para o Mosteiro dos Jerónimos, local onde a sua tia-avó a infanta **Pilar de Bórbon** se casou, em maio de 1967, com **Luis Gómez-Acebo**. Assim que saiu do carro, as câmaras fotográficas dispararam ininterruptamente. Em evidência, um elegante fato vermelho em crepe de Carolina Herrera, composto por calças largas de cintura subida e *blazer* cruzado e de abotoadura dupla. Por baixo, a princesa das Astúrias usou um *top* branco. Conjugou o conjunto com uns *scarpins* com um salto de 5,5 cm e tira no tornozelo em nude, da marca espanhola PINKCHIC Guagua. Para finalizar o *look*, usou uns brincos em ouro rosa, diamantes e rubis da Gold & Roses, que pertencem à rainha Letizia.

Nos Jerónimos, Leonor foi recebida com entusiasmo pelos populares que ali se encontravam, – o que mostra bem que a sua popularidade tem vindo a subir de forma significativa –, pelo cónego **José Manuel Santos Ferreira** e pela diretora do



As bandeiras dos dois países

Para a ocasião, a herdeira do trono espanhol usou um fato encarnado, uma das cores de eleição de Letizia.

mosteiro, **Margarida Donas Botto**, que a acompanharam até ao interior do templo, onde a princesa depositou uma coroa de flores no túmulo de **Luís de Camões**.

Em seguida, foi escoltada pela cavalaria da Guarda Nacional Republicana até ao Palácio Nacional de Belém, onde Marcelo a esperava. Foi nessa altura que, depois de algum nervosismo inicial por estar a viver um dos dias mais importantes da sua vida institucional até à data, a segurança da futura rainha sobressaiu. O sorriso natural, o à-vontade e a desenvoltura com que desempenhou o seu papel não deixam dúvidas de que está pronta para representar a sua nação.

Depois da cerimónia de boas-vindas no Pátio dos Bichos, que se iniciou com os hinos nacionais dos dois países, da saudação ao

Depois da foto oficial, Marcelo cumprimentou a princesa das Astúrias

"[A condecoração] é uma homenagem a vossa alteza, ao reino de Espanha, à nossa amizade para sempre." (Marcelo)

A conversa privada entre o Presidente e a filha mais velha dos reis de Espanha

Estandarte Nacional e da revista à Guarda de Honra do Esquadrão Presidencial da GNR, o presidente e a primeira na linha de sucessão do trono espanhol dirigiram-se para a Sala das Bicas para a fotografia oficial. Seguiu-se a assinatura do Livro de Honra e aquele que foi um dos momentos altos do programa: a condecoração da Princesa das Astúrias com as insígnias da Grã-Cruz da Ordem Militar de Cristo, a mais alta distinção da República Portuguesa, a mesma que Felipe VI recebeu de **Mário Soares**, então Presidente, em 1988. "*É uma homenagem a vossa alteza, ao reino de Espanha, à nossa amizade para sempre*", afirmou o Chefe de Estado, que como se sabe mantém excelentes relações com a coroa espanhola.

Um instante privado entre o Presidente e Leonor foi seguido de uma ida à varanda do palácio onde a princesa sorriu e acenou a todos os que do lado de fora aguardavam para vê-la. Encantada com a vista para o rio Tejo, ainda tomou a iniciativa de passear pelos jardins, um

O Presidente da República condecorou a princesa das Astúrias com a Grã-Cruz da Ordem Militar de Cristo

momento que não estava previsto no protocolo.

O único discurso de Leonor foi feito durante o almoço, em que estiveram também o presidente da Assembleia da República, **José Pedro Aguiar-Branco**, o primeiro-ministro, **Luís Montenegro**, e o ministro dos Negócios Estrangeiros, **Paulo Rangel**. A futura rainha disse que em Portugal se sente em casa e que embora ansiosa com esta sua primeira viagem a solo estava também muito feliz. *"Há dez anos este querido país foi o primeiro destino dos meus pais como reis de Espanha. Por isso, é evidente que também é especial para mim estar aqui hoje. E eles, que vieram cá em diversas ocasiões, falaram-me com muito afeto e saudade das visitas a Portugal, do carinho que receberam nas ruas e de como sempre os fizeram sentir-se em casa. Assim me sinto eu hoje. Estava ansiosa por esta viagem e estou muito feliz."*

Leonor falou ainda da importância das relações entre os dois países: *"Portugal e Espanha partilham uma vizinhança que ultrapassa a mera proximidade geográfica. É*



A assinatura do Livro de Honra

A escolha de Portugal como destino da primeira viagem oficial ao estrangeiro de Leonor fortalece os laços de fraternidade e proximidade que unem os dois países.





Marcelo e Leonor num momento descontraído



O passeio pelos jardins do Palácio de Belém, que não fazia parte do programa protocolar, foi muito apreciado pela princesa, que antes tinha estado nos Jerónimos, onde depositou uma coroa de flores no túmulo de Camões (em cima).

uma vizinhança que contempla muitas dimensões e que se traduzem numa amizade sincera, de respeito profundo e mútuo entre ambos os países." Para terminar, disse ainda, em português: "*Quero fazer um brinde a estas magníficas relações, a Vossa Excelência, querido Presidente Rebelo de Sousa, e ao querido povo português, que tanto estimo. Saúde. Muito obrigada.*"

A vinda a Portugal, que teve como foco principal a proteção do ambiente e conservação dos oceanos, culminou com uma visita guiada ao Oceanário de Lisboa, onde lhe foi apresentada a Fundação Oceano Azul. Já à saída, Leonor tinha à sua espera dezenas de crianças que a cumprimentaram de forma entusiasta, antes do seu regresso a Madrid.

Uma viagem que o rei de Espanha terá acompanhado à distância e que certamente o deixou, mais uma vez, orgulhoso por ver que Leonor está cada vez mais apta para representar a coroa espanhola ao mais alto nível.

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **CASA DE S.M. EL REY, LUÍS COELHO, MIGUEL FIGUEIREDO LOPES/ PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA** E **GETTY IMAGES**





A filha dos reis de Espanha e Marcelo deram um passeio pelos jardins de Belém

"Há dez anos este querido país foi o primeiro destino dos meus pais como reis de Espanha. Por isso, é evidente que também é especial para mim estar aqui hoje." (Leonor)

A visita oficial culminou no Oceanário de Lisboa

CARAS NOTÍCIAS



Veja mais notícias em caras.pt

JÚLIO ISIDRO
Novo contrato com a RTP à vista

Júlio Isidro acaba de fazer o programa 500 de *Inesquecível*, um novo marco no seu percurso profissional e, depois das férias, já tem planos para o regresso ao trabalho, como nos disse no NOS Alive, ao qual foi pela primeira vez, com as filhas **Mariana**, de 25 anos, e **Francisca**, de 22. *"Farei 65 anos de carreira. Podia haver um desgaste, mas não, há uma construção. É como o início de uma paixão. Primeiro estamos muito apaixonados e depois vamos consolidando o amor de uma forma mais tranquila",* referiu. Aos 79 anos, o apresentador não pretende parar e vai renovar contrato com a RTP: "*O **Fernando Pessa** morreu com 100 e trabalhou até aos 99 e 6 meses. Ainda me faltam 20 anos pelo menos."*



FOTO: JOÃO LIMA



FOTO: LUÍS COELHO

ANDREIA RODRIGUES
Escapadinha para ver concerto de Dua Lipa

Embora não seja fã de festivais de música, **Andreia Rodrigues** não perde um artista que admire. Este ano, foi **Dua Lipa** quem a levou ao NOS Alive. *"Venho entre trabalho e lazer, mas sobretudo fiz uma escapadinha com amigas para ver a Dua Lipa",* disse. A apresentadora irá agora de férias com o marido, **Daniel Oliveira**, e as filhas, **Alice**, de 6 anos, e **Inês**, de 3. *"Vamos para ficar pela nossa costa, Algarve e Horta."*



FOTO: JOÃO LIMA

AFONSO PIMENTEL
Saída a dois para ver Pearl Jam

A gravar a série *Rabo de Peixe,* logo a seguir à novela *Senhora do Mar*, da SIC, **Afonso Pimentel**, de 41 anos, fez uma pausa na sua agenda para ir com a mulher, **Liliana Leitão**, ao NOS Alive. *"Vim aproveitar para relaxar um bocadinho, para me divertir e ouvir a banda favorita da minha mulher, os Pearl Jam. Também precisamos de ter algum tempo a dois*", afirmou o ator, que é pai de **Noah**, de 11 anos, e **Alana**, de 9. Na reta final da série da Netflix, Afonso elogiou o trabalho realizado por todos e disse acreditar no sucesso da segunda temporada, que traz mais ação. *"A primeira temporada foi um sucesso em todo o lado onde passou. Acredito que esta possa ser ainda mais. É muito importante para o nosso país podermos fazer produções que cheguem lá fora. Abre portas para que haja mais dinheiro e mais trabalho para todos",* referiu.


FOTO: JOÃO LIMA

JOÃO SOUSA
Fora das competições, tenista aproveita para descontrair

Afastado da alta competição desde o início do ano, o tenista **João Sousa** tem aproveitado para se divertir e viajar, enquanto vai delineando projetos para o futuro. *"Posso finalmente usufruir deste tipo de programas, o que noutra fase da minha vida teria sido difícil. Tinha muita dificuldade em compaginar o meu calendário desportivo com este tipo de atividades, mas agora tenho todo o tempo do mundo, posso desfrutar e estar aqui hoje",* declarou João, de 35 anos, à CARAS, durante o festival NOS Alive.


FOTO: JOÃO LIMA

DÉBORA MONTEIRO
"Estou a redescobrir-me enquanto mulher"

Débora Monteiro foi mãe das gémeas **Alba** e **Júlia** há quatro anos e só há pouco tempo é que recomeçou a cuidar de si. Foi o que fez recentemente, quando aproveitou uma ida ao Porto em trabalho para ter uns momentos só para ela: *"Devo admitir que pela primeira vez senti-me sozinha e sem saber o que fazer na primeira noite livre. Parecia estar completamente perdida. Estou habituada a uma rotina com as minhas filhas e só agora é que estou a voltar a fazer outras coisas. Estou a redescobrir-me enquanto mulher"*, confessou a atriz e apresentadora no NOS Alive, onde esteve com o companheiro, **Miguel Mouzinho**.


FOTO: LUÍS COELHO

MADALENA ABECASIS
"Foi aqui que tudo começou"

Madalena Abecassis não falha uma edição do NOS Alive, até porque, lembra, foi naquele festival que conheceu o marido, o empresário **Nuno Sebastião**, de 45 anos. *"Foi aqui que tudo começou, há dez anos"*, disse a *influencer*, de 41 anos, à CARAS, revelando ter recebido, nesse dia, uma pulseira muito especial para assinalar a data. "*Não trocámos anéis, mas ele deu-me uma pulseira lindíssima gravada com o nosso nome e as datas em que nos conhecemos e em que nos casámos"*, disse Madalena que, recorde-se, é mãe de **Francisca**, de 17 anos, **José**, de 7, **Júlia**, de 6, e **João Diogo**, de 3.

LAURA FIGUEIREDO PASSA DE LOIRA A MORENA E É ELOGIADA PELO CANTOR MICKAEL CARREIRA



O músico, de 38 anos, e a empresária, de 37, estiveram juntos no festival NOS Alive, que decorreu no passeio marítimo de Algés, onde assistiram ao concerto de Dua Lipa.

Celebraram o 1.º aniversário e o batizado do filho, **Gabriel**, de manhã, e à noite resolveram trocar a roupa de cerimónia por peças mais descontraídas e práticas para assistirem ao concerto que **Dua Lipa** deu no NOS Alive, em Algés. *"Até para nós, artistas, é bom ver bons concertos. Claro que a perspetiva que temos é sempre totalmente diferente, mas ao vermos estes artistas internacionais vamos tirando algumas ideias. E também é bom estarmos nesta posição, apenas a assistir"*, assumiu **Mickael Carreira** à CARAS.

"Gosto destas mudanças de visual dela. É bom, de vez em quando, haver umas mudanças." (Mickael Carreira)

Laura Figueiredo, por seu turno, explicou porque decidiu trocar o tom de cabelo loiro por um tom mais escuro. *"Apeteceu-me. Estava cansada de ser loira e decidi mudar. Pintei de ruivo, e não gostei. A única solução foi tentar um tom mais moreno. Confesso que estava com algum medo, mas a verdade é que estou a adorar o resultado. Estas mudanças são sempre uma surpresa lá em casa, mas até agora têm corrido bem"*, disse a empresária, de 37 anos, assegurando que toda a família elogiou o resultado final. *"Gosto destas mudanças de visual dela. É bom, de vez em quando, haver umas mudanças"*, confirmou Mickael. Os dois estão juntos há 12 anos e têm mais uma filha, **Beatriz**, de 7 anos.

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

JOSÉ CONDESSA ESCLARECE: "QUANDO TIVER UMA NAMORADA, EU MESMO DIGO"



O ator, que está há três meses nos Açores a gravar a segunda temporada de "Rabo de Peixe", veio passar o fim de semana a Lisboa e marcou presença num dos dias do festival NOS Alive.

Há três meses a viver em São Miguel, Açores, devido às gravações das novas temporadas de *Rabo de Peixe*, da Netflix, **José Condessa** veio passar o fim de semana a Lisboa para assistir ao casamento de um amigo e aproveitou para ir ao festival NOS Alive. *"Tinha saudades de casa e de estar com as minhas pessoas. Estou há tantos meses fora que é bom estar com a família, os meus. No meu aniversário, foram lá os meus pais, o que foi bom"*, afirmou o ator, que aos 27 anos vê a sua carreira reconhecida em Portugal e no estrangeiro.

Condessa aproveitou a ocasião para esclarecer os rumores que apontavam a modelo **Luisinha Oliveira** como sua namorada: *"Tenho namoradas novas todos os dias! Percebo a tentativa de juntar um casal, mas não somos. Damo-nos muito bem, ela esteve nos Açores e foi visitar-nos às gravações com mais malta, mas não há nada. Quando tiver uma namorada, eu mesmo digo."*

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA**



INÊS AIRES PEREIRA SURGE PELA PRIMEIRA VEZ COM O NAMORADO, NO FESTIVAL NOS ALIVE



Regressada de umas férias com João Maria em Ibiza, a atriz mostra que a relação está consolidada.

Bronzeada e bem acompanhada, foi assim que **Inês Aires Pereira**, de 34 anos, assistiu à edição deste ano do NOS Alive. O festival de música, que decorreu em Algés, Oeiras, foi o primeiro evento público em que a atriz esteve com o novo namorado, o ator **João Maria**, com quem mantém uma relação há alguns meses, depois de se ter separado de **David Ferreira da Silva** em março.

Embora já tenha partilhado imagens dos dois nas suas redes sociais, Inês optou por manter o namoro discreto. *"Prefiro não falar sobre esse tema, mas estou muito bem"*, disse à CARAS, com João Maria ao seu lado. Os dois chegaram recentemente de Ibiza, ilha espanhola onde passaram uns dias de lazer. *"As férias foram muito boas, gostei muito. Fui sem crianças, descansei, diverti-me com amigos, apanhei sol e agora estou de volta, pronta para voltar ao trabalho até agosto, quando irei novamente de férias, mas desta vez com os meus filhos* [**Alice**, de 4 anos, e **Joaquim**, de 2]", contou.

O novo projeto de Inês chama-se *Parece Impossível* e será conduzido em conjunto com **João Manzarra**. O convite da SIC surgiu quando estava em Ibiza e aceitou sem hesitação. *"É um programa de entretenimento para toda a família. Vai ser uma grande maluqueira, muito divertido, com caras do nosso país que se vão expor ao ridículo e nós vamos gozar com isso. Desta vez, não sou eu. Vou estar atrás a gozar com eles"*, adiantou.

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

MARISA CRUZ
"A MENOPAUSA É SÓ MAIS UMA FASE DA VIDA"

Aos 50 anos, a manequim, atriz e apresentadora, que se prepara para lançar uma linha de cosmética, diz que para se manter saudável tem cuidado com a alimentação e passou a fazer mais exercício físico.

Fez 50 anos no dia 27 de junho e, ao contrário de outros anos, **Marisa Cruz** quis assinalar a data de forma especial, juntando os amigos e a família, entre a qual os filhos, **João**, de 18 anos, e **Diogo**, de 14, do seu casamento com o ex-futebolista **João Vieira Pinto**, de quem se separou em 2013. Garante que a idade não lhe pesa, que se sente com energia, e que a vida se encarregou naturalmente de a posicionar onde queria estar com esta idade, disse-nos a modelo quando a encontrámos no NOS Alive.

"Sempre fui uma pessoa tranquila, nunca fui dada a depressões, sempre levei a vida com otimismo, mas foi assustador."

À conversa veio ainda um tema premente, mas que ainda é visto com algum estigma: a menopausa. "*Comecei a entrar nesta fase há dois anos e senti um peso enorme, até mesmo vergonha, por achar que estava acabada. Sempre fui uma pessoa muito tranquila, nunca fui dada a depressões, sempre levei a vida com otimismo, mas emocionalmente foi assustador. Mas é só mais uma fase da vida e como todas as fases têm o seu lado bom e o seu lado mais desafiante, e é isso que nestes dois anos tenho vindo a perceber, a aceitar, para estar em paz comigo*", revelou. ●

TEXTO: **CRISTIANA RODRIGUES** FOTOS: **JOÃO LIMA**

ANTÓNIO PEDRO CERDEIRA SERENO E FELIZ NUMA NOVA ETAPA DA SUA VIDA



O ator marcou presença no último dia do festival de música NOS Alive para ver Pearl Jam, banda da qual é fã. A seu lado esteve Marisa Varandas, com quem namora há cerca de ano e meio.

Após tempos conturbados por ter sido alvo de acusações de violência doméstica por parte da antiga companheira, **Susana da Silva**, o ator **António Pedro Cerdeira**, de 54 anos, esteve no NOS Alive ao lado da atual namorada, **Marisa Varandas**, que conheceu em 2023, quando ambos participaram nas marchas da Malveira da Serra. Esta foi a primeira vez que surgiram juntos em público.

"Estou numa fase boa. Soube-me bem afastar-me durante algum tempo. Fazia-me falta esta paragem."

"Viemos ver Pearl Jam. Sou fã da banda. Ela também gosta muito de música, inclusive canta, portanto, fazia sentido. E também aproveitámos para passear um bocadinho", disse-nos Cerdeira, que assumiu, ainda, estar numa etapa *"muito tranquila"* da sua vida: *"Estou numa fase boa, positiva. Soube-me bem afastar-me durante algum tempo. A última novela, assim como outros aspetos da minha vida, cansaram-me muito. Fazia-me falta esta paragem para ganhar forças e agora estou preparado para voltar."*

TEXTO: **CARLA MARTINS COSTA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

FESTIVAL NOS ALIVE

MÚSICA À BEIRA-RIO

Durante três dias, o passeio marítimo de Algés foi palco de mais uma edição do NOS Alive, que contou com um total de 129 atuações e 127 artistas, entre os quais o surpreendente Benjamin Clementine, a carismática Dua Lipa, os Arcade Fire, The Smashing Pumpkin e Pearl Jam, que fecharam com chave de ouro o festival. Em declarações aos jornalistas, o promotor do evento, Álvaro Covões,

FOTOS: JOÃO LIMA E LUÍS COELHO


Rui Pedro Silva, Ana Andrade e Mariana Cardoso


A ministra da Juventude e Modernização, Margarida Balseiro Lopes, com Álvaro Covões, organizador do festival


Vanessa e Mafalda Oliveira


Francesca Vellano e Marco Melchiori


O músico Kalu com a mulher, Rita


Daniel Leitão e Joana Marques


Paula Lobo Antunes e Jorge Corrula


Carolina Loureiro


Tiago Teotónio Pereira e Rita Patrocínio


Victoria Guerra


João Soares

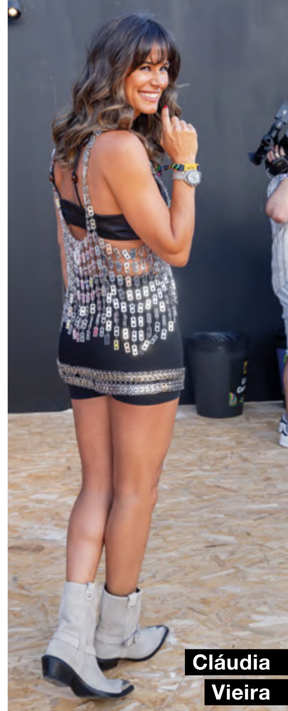

Rita Pereira


Sónia Araújo

FESTIVAL NOS ALIVE

assegurou que o festival cumpriu os seus objetivos com o "melhor cartaz de sempre", tendo passado pelo recinto mais de 165 mil pessoas. Entre esses milhares encontravam-se muitos famosos que expressaram a sua criatividade e irreverência através dos visuais que elegeram para assistir ao festival, provando que, além de um evento de música, este pode ser também um espetáculo de moda e estilo.

FOTOS: JOÃO LIMA E LUÍS COELHO


Cláudia Vieira


César Mourão



Paula Magalhães


Panama Cook e José Mata


Ricardo e Francisca Pereira


Sara Prata e João Leitão


Raquel Prates e Juan Carmona



Bárbara Inês


Margarida Corceiro


Raquel Tillo

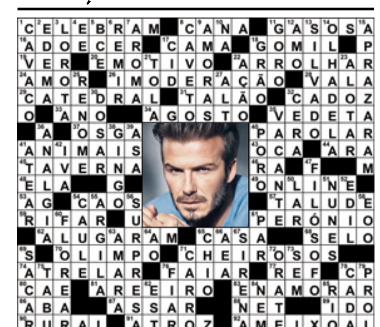
HORIZONTAIS

1. Jessica Athayde e Diogo Amaral (…) 'looks' de verão marcantes. 7. Pessoa avarenta. 14. Fluido aeriforme. 16. Ter fé religiosa. 17. Dar aparência real a. 20. Cobrir de pão ralado (certos alimentos). 22. Serviram-se de. 23. Desejava. 24. Diz-se do touro já corrido ou farpeado. 26. Labutar. 27. Que tem a cor de neve ou de leite. 29. Utensílio com que se junta e recolhe o dinheiro nas mesas de jogo. 30. Mau hálito proveniente de certas perturbações digestivas. 31. Pôr fraldas a. 32. Indicativa de relação de lugar. 34. Prefixo de negação. 35. Ter devoção por. 36. Reduzir a pó por meio de moinho ou outro instrumento parecido. 37. Instituto de Socorros a Náufragos (sigla). 38. Incógnita. 40. Composição poética, laudativa ou amorosa, dividida em estrofes simétricas. 42. Cor vermelho-desmaiada. 43. Misturem. 45. Preparar, cozinhar, com refogado. 47. Suave ao tato. 48. Entrar na composição de. 49. Que é feito ou coberto de cobre, bronze ou latão. 50. Deseje. 52. Espécie de veado das regiões do Norte. 55. Chalaça (pop.). 58. Concluíra. 61. Classe, estirpe. 62. Espécie de falcão da América. 63. Meter entre aspas. 68. Peça de vestuário para a mão (pl.). 70. Vestiras. 71. Coisa nenhuma (gír.). 73. Utensílio de pesca. 74. Entregar. 75. Isolados. 78. Mistura espessa, mas leve que contém bolhinhas de ar. 79. Adicionar, acrescentar. 80. Arte performativa que consiste na criação de ilusões, por meio de truques e artifícios, para fins de entretenimento. 84. Pessoa que se gaba muito e que faz o elogio dos próprios atos. 86. Estar na posse ou em poder de. 87. Servi-me de. 88. Espaço plano no topo de uma escada ou de um lanço de escadas. 89. Misturaram. 90. Debandada.

VERTICAIS

1. Confederação do Comércio e Serviços de Portugal (sigla). 2. Referente à boca. 3. Menhir. 4. Clamor. 5. Arrufo. 6. Senão, dificuldade. 7. Lesão local causada por uma ação agressiva ou violenta contra o organismo. 8. Pessoa que nos seus discursos é eloquente. 9. Ter os sons exigidos pela rima. 10. Rádio (s. q.). 11. Esclerose Lateral Amiotrófica (sigla). 12. Marca. 13. Dar má sorte a. 14. Imponente. 15. Atrair, induzir, aliciar para mau fim. 18. Correia de que pende a espada. 19. Autorização, aprovação ou apoio a algo ou alguém. 21. Esplendoroso. 25. Usa-se para indicar uma consequência ou conclusão decorrente do que foi dito anteriormente. 28. Anular. 30. Sódio (s. q.). 31. Lugar onde desagua um rio ou outro curso de água, no mar, noutro rio ou num lago. 32. Prova a que alguém é submetido, para se verificar se está ou não habilitado a exercer um cargo, a obter um diploma, etc. 33. Dar mimo a. 39. Ente fantástico que, segundo a superstição, tem uma só perna e percorre os brejos de noite (Bras.). 41. Untar com breu. 42. Descanse em paz (sigla, inglês). 44. Soletrar por sílabas. 45. Produzir olhos ou rebentos. 46. Relativo ao úmero. 48. Substância branca, constituída essencialmente por óxido de cálcio, usada frequentemente na preparação de argamassas. 51. Bando de pássaros. 53. Substância usada para a fixação de penteados. 54. Grosseiro. 56. Cobrir com açúcar. 57. Máquina agrícola para desterroar a camada terrosa sobreposta à terra vegetal. 58. Fora em socorro. 59. Marido e mulher. 60. Planta marantácea. 63. Doença devida à falta de glóbulos vermelhos no sangue. 64. Os últimos dentes grandes, molares, em cada lado de cada maxilar, queixeiros. 65. Partido Comunista Português (sigla). 66. Dar ou tomar de aluguer. 67. Arremesso da bola para a baliza do adversário (desp.). 69. Matéria corante azul de origem vegetal. 72. Algazarra, grande ruído (fig.). 76. Imposto gravoso. 77. Imposto aplicável a transações imobiliárias (ant.). 81. Designa carência ou ausência (prep.). 82. Raiva. 83. Ente. 85. Assistência Médica Internacional (sigla).

SOLUÇÃO DO NÚMERO ANTERIOR





A CONEXÃO ESPECIAL DE GABRIEL E GUSTAVO



São irmãos gémeos e atletas de topo, mas apenas Gustavo garantiu a qualificação para os Jogos Olímpicos de Paris.

Os *skates* e as horas de diversão a fazer manobras em cima deles fazem parte das vidas de **Gabriel** e **Gustavo Ribeiro** desde os 4 anos, quando receberam de presente o primeiro de centenas que já passaram pelas suas mãos. Aos 23, os irmãos gémeos partilham o talento e a paixão por este desporto e, por pouco, não partilhavam também a experiência olímpica em Paris, já que ambos estavam bem posicionados para garantir a qualificação para os Jogos, mas só Gustavo – que se distingue do irmão por usar quase sempre boné – irá lutar por uma medalha na competição olímpica, que arranca dia 26 de julho. *"Estou a trabalhar para este momento há já alguns anos. Sinto-me confiante e vamos ver o que Paris nos reserva. É bastante possível trazer uma medalha"*, arrisca dizer o *skater* que, recorde-se, conquistou o oitavo lugar na final de *street* em Tóquio2020. *"Ando a estudar o* skatepark*, já sei as manobras que vou fazer, tenho um plano traçado, vamos ver como vai correr"*, partilhou Gustavo na apresentação da equipa olímpica, que decorreu recentemente no Museu dos Coches, em Lisboa, onde revelou ter prometido à família que, se ganhar uma medalha, os vai levar aos EUA para conhecerem a sua casa, onde atualmente vive. A CARAS conversou com os dois irmãos após uma sessão fotográfica que decorreu no *skatepark* de Monsanto, na capital.

"Tivemos de passar muitas barreiras desde pequenos para estarmos onde estamos hoje." (Gustavo)

RIBEIRO "NAS COMPETIÇÕES E NA VIDA"



– Ainda guardam o *skate* que o vosso tio vos ofereceu no Natal, quando tinham 4 anos?

Gustavo – Não, infelizmente nessa altura não fazíamos ideia de que seria uma recordação para a vida.

Gabriel – Apenas conseguimos guardar os capacetes que usávamos.

– Ao longo dos anos, tornaram-se especialistas em contornar obstáculos, mesmo na vida pessoal?

Gustavo – Acima de tudo os da vida pessoal. Tem sido um caminho difícil, onde nos tentamos empenhar para encontrar as nossas oportunidades. Tivemos de passar muitas barreiras desde pequenos para estarmos onde estamos hoje, mas também, se tivesse sido fácil, não tínhamos "pica" para estar aqui.

Gabriel – As pessoas normalmente olham apenas para o que já alcançámos, e julgam que foi um processo de "2 dias", mas foi necessária muita dedicação e procura de soluções criativas, caso contrário não era possível estarmos aqui hoje.

– Entre irmãos há rivalidades? Disputam o número de medalhas que têm no quarto?

Gustavo – Quando éramos mais novos talvez a disputa das medalhas fosse maior, pois queríamos ambos ganhar os mesmos campeonatos. Nesta fase acabamos por competir em campeonatos diferentes, pelo que a vitória de um de nós é sempre uma satisfação.

Gabriel – Digamos que não há rivalidade, nunca existiu esse termo entre nós. Ficamos ambos contentes quando um de nós vence, mas claro que queremos ambos ganhar nas pistas. Se perdermos um para o outro, ficamos felizes na mesma.

> **"Ambos queremos ganhar nas pistas. Se perdermos um para o outro, ficamos felizes na mesma." (Gabriel)**

– Sentem que têm uma conexão especial que os ajuda durante as competições?

Gustavo – Sem dúvida, temos uma conexão muito especial, não só nas competições como na vida. Nas competições ajudamo-nos um ao outro com as melhores estratégias e escolhas de manobras. Gosto sempre que o meu mano esteja presente, mesmo quando não vai competir.

Gabriel – A nossa conexão é tão grande que nos entendemos apenas pelo olhar, sem necessitar de falar. Ter essa vantagem no dia a dia e, principalmente, nas competições é, sem dúvida, uma dádiva enorme que agradecemos.

– Como é que se preparam mentalmente para as competições de *skate* num evento tão importante como as Olimpíadas?

Gustavo – O processo de preparação mental é muito nosso, mas diria que a preparação para uma competição olímpica acaba por ser igual às outras competições. É um processo muito mental



e, acima de tudo, de análise da pista para as melhores escolhas dos obstáculos e manobras.

Gabriel – Temos formas diferentes de preparar as competições e de criar a nossa motivação. Não vivi ainda a experiência de preparar uma competição como a das Olimpíadas, mas acredito que seja idêntica às restantes competições onde estão presentes os melhores *skaters* do mundo.

– Como é a dinâmica de treino entre os dois? Desafiam-se mutuamente, trabalham como uma equipa ou treinam individualmente?

Gustavo – Iniciámos os treinos juntos, no mesmo dia, e desde então que nos ajudamos e treinamos juntos. É sempre um prazer o treino em conjunto, embora nesta fase, a distância entre

"Os resultados são fruto de trabalho árduo. A genética ajuda, mas acima de tudo o que marca a diferença é o trabalho e a dedicação ao processo." (Gustavo)



nós não o possibilite com tanta facilidade como antigamente.

Gabriel – Treinar juntos faz parte do nosso crescimento. Sempre o fizemos desde pequenos, e dessa forma conseguimos evoluir muito mais e treinar bastante melhor. Tento ir com regularidade aos Estados Unidos para passarmos temporadas a treinar.

– Têm algum ritual ou superstição antes das competições?

Gustavo – Não, ambos acreditamos no nosso trabalho, esforço e dedicação. As competições acabam por ser estratégia e pôr em prática o que foi preparado antes.

Gabriel – Somos muito focados no trabalho e nas decisões

"Cada tatuagem é especialmente pensada, tanto o desenho como o local onde a colocamos." (Gabriel)

Os irmãos gémeos receberam o primeiro "skate" aos 4 anos e, desde então, nunca mais deixaram de andar com uma prancha de quatro rodas aos seus pés.



das competições. Claro que a sorte pode ajudar e, por vezes, define os resultados.

– As tatuagens são como o *skate*, um vício?

Gustavo – Hoje acabam por fazer parte de nós. Gostamos de marcar os melhores momentos das nossas vidas. Cada tatuagem que temos relembra-nos um momento forte que passámos ou superámos.

Gabriel – Não tatuamos só porque sim. Cada tatuagem é especialmente pensada, tanto o desenho como o local onde a colocamos.

– Gustavo, já tatuou os anéis olímpicos?

Gustavo – Claro que sim, não podia faltar essa. Durante toda a minha infância desejei ir aos Jogos. Quando o *skate* passou a integrar os desportos olímpicos, fiz história ao ser o primeiro português e um dos 8 *skaters* mundiais que marcaram presença nas finais em Tóquio. Seria mais do que motivo para uma tatuagem.

"Se ganhar uma medalha, já prometi à minha família que os levo aos EUA, para conhecerem a minha casa." (Gustavo)

– Quantas tatuagens tem ao todo?

– Tenho muitas, já não as contabilizo…

– A vossa mãe é psicóloga. Têm-lhe batido à porta do gabinete para pedir conselhos e orientações?

Gustavo – Temos batido à porta, sim, mas apenas como mãe. Batemos sempre à porta da mãe e do pai porque, sem eles, o nosso percurso não seria uma realidade.

Gabriel – Somos privilegiados porque a nossa família sempre esteve ao nosso lado em todos os momentos das nossas carreiras e das nossas vidas.

– Sendo gémeos e ambos atletas de topo, acreditam que os resultados que têm alcançado são fruto de uma predisposição genética favorável ou resultado de muito trabalho?

Gustavo – Os resultados são fruto de trabalho árduo. A genética ajuda, mas acima de tudo o que marca a diferença é o trabalho e a dedicação ao processo.

Gabriel – Em qualquer desporto, os atletas de topo têm de trabalhar muito, abdicar de muitas coisas na vida e tomar, por vezes, decisões difíceis para manterem o foco e os seus treinos, pois apenas isso acaba por lhes trazer os resultados que desejam. No *skate* existem muitas variáveis para obter bons resultados e a genética pode ajudar, mas não tem grande peso no processo. ●

TEXTO: **CLÁUDIA ALEGRIA** FOTOS: **JOÃO LIMA**

CARAS HORÓSCOPO



por Paulo Cardoso

CARNEIRO

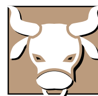
(21/3 A 20/4)



Este é o momento oportuno para lidar com assuntos do coração. O seu lado romântico e apaixonado está em evidência e sente grande necessidade de expressar os seus sentimentos. Uma relação muito profunda, intensa e possivelmente com uma importante componente física, poderá surgir durante este trânsito.

TOURO

(21/4 A 21/5)



Nesta fase, o lar e a família vão ter um lugar de destaque nas suas prioridades. Conseguirá, com maior facilidade do que é o habitual, expressar de forma lógica e racional os seus sentimentos e emoções, pelo que seria bom utilizar estas capacidades oratórias para discutir e resolver assuntos familiares pendentes.

GÉMEOS

(22/5 A 21/6)



Este é um momento da sua vida em que sentirá uma enorme vontade de comunicar, de expor as suas ideias e de aprender com a experiência dos outros. Aproveite para telefonar ou escrever àqueles parentes que estão mais longe. Contacte os seus amigos. A troca de informação e a aquisição de conhecimentos serão enriquecedoras.

CARANGUEJO

(22/6 A 22/7)



Neste período as suas atenções vão estar voltadas para os bens, quer estes sejam materiais ou espirituais. Negócios que envolvam ganhos financeiros encontram-se favorecidos. Aproveite esta época, em que Mercúrio passa pela sua Casa dos recursos, para sair e ir às compras, pois boas oportunidades poderão surgir.

LEÃO

(23/7 A 23/8)



Ao longo desta semana vai estar cheio de iniciativa e conseguirá facilmente arrastar outras pessoas para a sua causa. Esta, é, aliás, uma conjuntura em que a comunicação com as outras pessoas lhe poderá ser especialmente favorável. Deverá ter cautela para não misturar as relações pessoais com as de trabalho.

VIRGEM

(24/8 A 23/9)



Ao longo desta conjuntura vai sentir especial satisfação a dar livre curso ao seu lado sonhador, embora não sinta grande facilidade em exprimir os seus sentimentos. Dedique-se a leituras sobre temas filosóficos ou outros assuntos sobre os aspetos espirituais da vida e aproveite para ajudar alguém que necessite do seu apoio.

BALANÇA

(24/9 A 23/10)



Poderá concretizar já os projetos que delineou nas semanas anteriores. A passagem do Sol pela sua Casa X, que rege a carreira e as relações sociais, permitir-lhe-á alcançar com algum êxito os seus empreendimentos, projetar a sua imagem e consolidar o seu papel na sociedade. Não hesite em mostrar as suas capacidades profissionais.

ESCORPIÃO

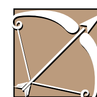
(24/10 A 22/11)



Poderá ter, nesta altura, uma relação com uma pessoa com autoridade ou mais velha que o vai favorecer. Ao mesmo tempo, poderá haver um envolvimento afetivo com alguém que o proteja ou com um superior. Este é um período em que desejará trazer perfeição, rigor e criatividade para a sua carreira profissional.

SAGITÁRIO

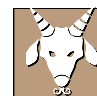
(23/11 A 21/12)



Durante este período sentirá menos paciência para a execução de trabalhos rotineiros e repetitivos e procurará ocupações mais ativas e com maior iniciativa. No trabalho, poderá ter alguns conflitos com superiores ou subordinados, pois achará que eles, ou não lhe reconhecem o devido valor, ou não acompanham o seu ritmo.

CAPRICÓRNIO

(22/12 A 20/1)



É uma fase em que vai prestar mais atenção ao efeito que tem sobre os outros. Poderá mesmo ter de recorrer à opinião deles para ultrapassar alguma contrariedade. Lembre-se de que duas cabeças sempre pensam melhor do que uma. Alguns problemas administrativos ou relacionados com a lei poderão surgir nesta altura.

AQUÁRIO

(21/1 A 19/2)



Graças ao alinhamento astral sentirá vontade de colocar todo o tipo de questões, com a vantagem de possuir agora capacidade para pensar de uma forma clara e decisiva. Aproveite, pois, para trabalhar ou discutir ideias com os amigos, o que poderá trazer-lhe resultados benéficos e compensadores. Faça uma dieta equilibrada.

PEIXES

(20/2 A 20/3)



Tenderá agora a dedicar-se a várias atividades ao mesmo tempo, pois tem energia de sobra para o fazer. É um alinhamento favorável para impor um plano ou uma ideia que tenha concebido, pois é provável que seja bem recebido. No entanto, procure não falsear argumentos ou resultados apenas para levar a sua avante.





ASSINE AQUI



Assine as suas revistas preferidas em formato digital, e vá de férias descansado, com toda a leitura na ponta dos dedos

ASSINATURA DIGITAL | 1 ANO + 6 MESES GRÁTIS









TODAS AS OPÇÕES EM **LOJA.TRUSTINNEWS.PT**

Campanha válida até 15 de setembro de 2024. Conheça todas as opções em loja.trustinnews.pt.
Aproveite os benefícios fiscais e recupere parte do IVA da sua assinatura

CARAS MODA

Mais sugestões em caras.pt

"Sportswear"

COORDENAÇÃO:
CRISTIANA RODRIGUES
FOTOS: ALL ABOUT FASHION
E CEDIDAS PELAS MARCAS

CASABLANCA

1


2


3


4


5


6


7


8


10


9


11




Veja mais propostas em caras.pt

12

13

14

15

16

17

18

1. "T-shirt" com pormenor de estampado com bordado à frente, Stradivarius, €12,99 **2. Colar** em prata com zircónias, Eugénio Campos Jewels, €108,90 **3. Relógio** com bracelete em aço, Seiko, €350 **4. Casaco** com estampado tropical, Adidas x Farm Rio, €65 **5. Calças** largas, Firebird, Adidas, €70 **6. Calções** em malha, Dries Van Noten, €177 **7. Carteira** em pele, Gucci, €3.900 **8. Óculos** de sol, Dolce & Gabbana, preço sob consulta **9. Meias** em algodão, Calzedonia, €4 **10. Calções** acetinados, Zara, €12,99 **11. Sapatilhas** em camurça, New Balance x Miu Miu, €2.400 **12. Casaco** de corte justo que dá para usar como colete, Adidas, €45 **13. Casaco** em cetim, Louis Vuitton, preço sob consulta **14. Vestido** em algodão piqué, edição Roland Garros, Lacoste, €119 **15. Camisola** de manga curta, Dries Van Noten, €525 **16. Anel** em prata, Secrecy, €99 **17. Saia** plissada, Dries Van Noten, €369 **18. Sapatilhas** em pele, Onitsuka Tiger, €140

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS



CARAS BELEZA

Cabelos saudáveis

COORDENAÇÃO: **CRISTIANA RODRIGUES**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

Uma montra de cuidados capilares para hidratar, dar brilho e prevenir a queda de cabelo.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



1. **Modelador** que controla o calor da raiz às pontas, GHD Gold Rosa, €249 **2.** **Suplemento** nutricional líquido para fortalecer, nutrir e prevenir a queda de cabelo que contém mais de 30 ingredientes naturais, veganos e sem glúten, Olistic, €49 (embalagem de 28 doses) **3.** **Óleo** que hidrata, suaviza e ilumina não só o cabelo como também o rosto e corpo, Huile Prodigieuse Or Florale, Nuxe, €25,60 **4.** **Sérum** fortificante Stronger e sérum redensificante Thicker, que abrandam a queda de cabelo e estimulam o seu crescimento, Lazartigue, €62 cada **5.** **Espuma** para deixar secar ao ar, mousse cremosa para efeito molhado e bruma que realça as ondas, Zara, €12,95 cada **6.** **Gama** de produtos que protege os cabelos sujeitos à exposição solar, Soleil, Kérastase, preço sob consulta **7.** **Óleo** nutritivo e reparador com queratina vegetal, Apivita, €19,90 **8.** **Óleos** secos nutritivos, Pantene, €11,99 cada **9.** **Linha** composta por champô, condicionador e tratamento "leave-in", para melhorar a definição dos caracóis, Redken, preço sob consulta

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

COORDENAÇÃO: **CARLA MARTINS COSTA**
FOTOS: **D.R.**



Consulte mais destinos na rubrica "De Mala Feita" em caras.pt

Auberge du Jeu de Paume
O refúgio perfeito num castelo francês

Distribuído por 7.800 hectares de campos verdejantes e a apenas 40 km de Paris, em Chantilly, o Auberge du Jeune de Paume está repleto de monumentos históricos, instalações desportivas de prestígio e paisagens naturais a perder de vista nas margens do canal de Saint Jean. Muito procurada como destino dos amantes de **golfe** e equitação, esta unidade hoteleira de 5 estrelas, afiliada da cadeia Relais & Châteaux, conta com 67 quartos e 25 suítes, um spa de 600 m^2, com piscina interior, dois restaurantes, sendo um deles gastronómico, e um bar. Este refúgio está instalado no ambiente único do Castelo de Chantilly, obra de arquitetura imponente e esplendor opulento, que o tornam um cenário mágico para quem procura desfrutar de um hotel que cruza luxo e tradição, no campo francês, com características únicas da mais elevada qualidade e nobreza. Diz-se que foi aqui que o *chef* **François Vatel** terá criado a receita culinária do creme *chantilly* no século XVII. Os grandes estábulos, por onde **Luís XV** passou, construídos entre 1719 e 1740, são uma obra-prima do arquiteto **Jean Aubert** e abrigam atualmente o Museu Vivo do Cavalo. Aqui podem acomodar-se até 600 pessoas, sob uma impressionante cúpula de 28 metros de altura. Conta, ainda, com o Jeu de Paume, um espaço que surpreende pelo seu tamanho e, nas proximidades, a bela Maison de Sylvie, construída no século XVII num ambiente rústico.









CARAS DECORAÇÃO

Noites ao ar livre bem iluminadas

COORDENAÇÃO: **ESMERALDA COSTA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1


2


3


4


5


6

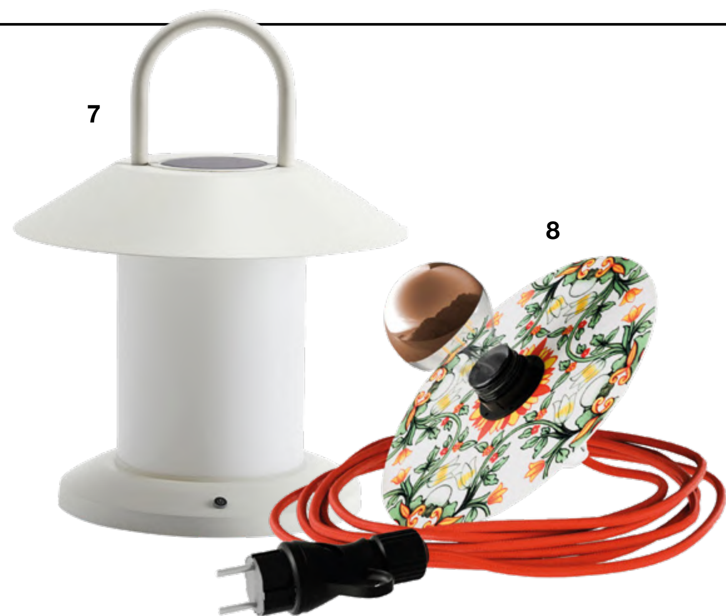

1. Candeeiro de exterior nómada, Tamiro, na La Redoute, €155,40 **2. Ambiente** com propostas à venda na Maisons du Monde **3. Candeeiro** de pé de exterior, com 138 cm/altura, na Maisons du Monde, €159 **4. Candeeiro** de mesa portátil, em ratã sintético, na Kave Home, €119 **5. Candeeiro** de mesa LED, solar, com 25cm, no Ikea, €25 **6. Candeeiro** de mesa, em polietileno e metal, na Kave Home, €79,99 **7. Lanterna** solar para exterior, na H&M Home, €59,99 **8. Candeeiro** de teto para exterior, na H&M Home, €84,99 **9. Candeeiro** de pé para exterior, sem fios e recarregável, na Maisons du Monde, €389 **10. Candeeiro** LED sem fios para exterior, na Kave Home, €17,95 **11. Lâmpada** LED recarregável para exterior, da New Garden, no El Corte Inglés, €24,95 **12. Candeeiro** para exterior e interior, 30cm, na La Redoute, €46,79 **13. Lanterna** LED, solar, para exterior, 29cm, no Ikea, €25

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS



7

8



9



Crie a iluminação perfeita para cada ocasião e faça dos serões momentos inesquecíveis.

10



11



12



13





Veja mais propostas em caras.pt

A ESSÊNCIA DA COZINHA BEIRÃ À MESA,

COORDENAÇÃO: CLÁUDIA ALEGRIA
FOTOS: D. R.



"O meu desafio é continuar a inovar, surpreender e cativar clientes."

Casado com Susana Varandas e pai de Alice, de 2 anos, Hélder é responsável pela cozinha do restaurante Quinta de Cabriz, em Carregal do Sal, onde tenta enaltecer os sabores típicos da região beirã.

Nasceu em Coimbra, a 12 de outubro de 1984, e desde muito cedo que conviveu com fogões, tachos e panelas. Aos 12 anos, **Hélder Ribeiro** já apoiava a família na organização de eventos e, a partir dos 16, começou a mostrar aptidão para a confeção de esculturas de fruta [*fruit carving*]. Abraçou precocemente o mundo da hotelaria e todas estas vivências acabaram por lhe proporcionar uma visão rica e diversificada sobre o setor. Em 2004, criou o seu próprio negócio, abrindo um restaurante em Arganil, no distrito de Coimbra, onde veio a comprovar a vontade de cozinhar pratos tradicionais da região das Beiras, tendo como mentora a sua mãe. Em 2012, acabou por ingressar na Escola Superior de Turismo e Hotelaria de Seia, onde tirou o curso de Restauração e Catering, iniciando a carreira profissional como cozinheiro no restaurante Mesa de Lemos, orientado pelo *chef* **Diogo Rocha**.

Natural de Coimbra, abriu o seu primeiro restaurante em Arganil e há oito anos que chefia a cozinha da Quinta de Cabriz.

Há oito anos, abraçou o desafio de chefiar a cozinha do restaurante Quinta de Cabriz, em Carregal do Sal, onde permanece até hoje. A sua inspiração, garante, vem de todas as vivências que o ajudaram a crescer e o levaram a apaixonar-se pelo mundo da cozinha. No seu dia a dia, tenta dar prioridade aos produtos sazonais e tradicionais de todas as regiões de Portugal, embora manifeste um carinho especial pela gastronomia das Beiras. *"O desafio é continuar a inovar, surpreender e cativar clientes com criações gastronómicas tradicionais, levando sempre até à mesa a verdadeira essência da cozinha beirã"*, assegura Hélder Ribeiro.

TEXTO: CLÁUDIA ALEGRIA FOTOS: D. R.

COM ASSINATURA DO "CHEF" HÉLDER RIBEIRO

Arroz de açafrão e garoupa

Ingredientes (6 pessoas):

Para o arroz:
- 1,5 kg de garoupa cortada aos cubos
- ¼ pimento vermelho sem pele
- ¼ pimento verde sem pele
- 2 dentes de alho
- 600 g de arroz carolino do Baixo Mondego
- 2 cebolas grandes
- 1 tomate maduro
- 1 c. de sopa de pasta de tomate
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta q. b.
- Açafrão q. b.
- Picante a gosto
- Coentros q. b.
- 1 copo de vinho branco Cabriz Colheita Selecionada
- Limão

Para o caldo:
- 1 cabeça de garoupa pequena (ou metade)
- 1 cebola
- 2 cenouras
- 1 funcho
- 2 alhos-franceses
- 1 folha de louro



Preparação:

Começar por fazer o caldo colocando num tacho a cabeça da garoupa, a cebola, as cenouras, o funcho, o alho-francês e a folha de louro. Cobrir de água e deixar cozer lentamente. Entretanto, picar a cebola e os alhos e levar a alourar em azeite. Quando a cebola estiver translúcida, juntar os pimentos e os talos dos coentros e deixar cozinhar mais um pouco. Juntar o tomate, sem pele nem sementes, a pasta de tomate e o açafrão. Deixar cozer lentamente. Se necessário, juntar uma concha do caldo de peixe anteriormente preparado. Temperar com sal, pimenta e picante. Adicionar o vinho e deixar evaporar. No final, triturar o preparado e passar pelo coador. Juntar o caldo, deixar levantar fervura, e adicionar então o peixe, deixando cozer durante 10 minutos. Retirar o peixe e deixar arrefecer. Levar o arroz a cozer, com o tacho tapado, durante 10 minutos. Lascar o peixe da cabeça, retirando peles e espinhas, e envolver no arroz. Finalizar com coentros picados e pimentos aos cubos. Refrescar com raspa e sumo de limão a gosto e servir de imediato.

Veja mais receitas em caras.pt



CARAS IDEIAS

COORDENAÇÃO: **CLÁUDIA ALEGRIA**
FOTOS: **CEDIDAS PELAS MARCAS**

1

2

3



4



5



6



7



8



9



10



1. Colar de corrente em prata com banho a ouro e pingente em zircónia, Emmoria, €169 **2. "Smartwatch"** com braceletes intercambiáveis em silicone ou "nylon", e bateria com autonomia até 8 dias, Smartee Duo Vivo, SPC, €49,90 **3. Vinho** Oito Parcelas Tinto 2012, Casa de Santar, €75 **4. Gin** Beefeater Peach & Raspberry, €22,39 (70 cl) **5. Óleo para cabelo** Elixir Ultime L'Huile Originale, embalagem recarregável, Kérastase, €40 (75 ml) **6. Mala de viagem** C-Lite 75 cm, coleção cápsula inspirada no artista Kenny Scharf, Samsonite, €580 **7. Câmara fotográfica** Instax Wide 400, Fujifilm, €149,99 **8. Chinelos** modelo Slim Square, Havaianas, €30 **9. Massa** Hélices Tricolores e Laços Integrais, Gama Especial Saladas, Milaneza, €1,58 cada (500 g) **10. Bebidas** Lancers Branco e Rosé em lata, José Maria da Fonseca, €1,59 (250 ml)

OS PREÇOS INDICADOS SÃO APROXIMADOS

CARAS | TV mais | TELE NOVELAS

ESTA REVISTA = 1 BILHETE GRÁTIS

RUY - A HISTÓRIA DEVIDA | CENTRO CULTURAL DA MALAPOSTA
6, 7, 13, 14, 20, 21 DE JULHO

★★★★★ 'HILARIANTE' ★★★★★ 'SURPREENDENTE' ★★★★★ 'COMOVENTE'

YELLOW STAR COMPANY
APRESENTA

Ruy A HISTÓRIA DEVIDA M/6

Encenação e Adaptação Paulo Sousa Costa Texto Paulo Coelho
Ruy de Carvalho e Luís Pacheco

VISTO POR MAIS DE 50.000 PESSOAS

TICKET

PRODUÇÃO
YELLOW STAR COMPANY®

BILHETE GRÁTIS

CARIMBO



Reserve o seu bilhete através do telefone 938 667 315, email bilheteira@yellowstarcompany.com ou na bilheteira da yellow star company, e apresente esta revista no dia do espectáculo.

Campanha válida durante as datas em cena deste espetáculo. É obrigatório a apresentação desta revista (em formato papel) para usufruir do bilhete de oferta.
As reservas são da responsabilidade da Yellow Star Company e a oferta é limitada e não acumulável com outras campanhas.
Reserve os seus bilhetes com a Yellow Star Company ao abrigo da campanha Trust in News



Editora: TRUST IN NEWS, UNIPESSOAL, L.DA

Sede: Rua da Fonte da Caspolima – Quinta da Fonte
Edifício Fernão de Magalhães, 8, 8A e 8B, 2770-190 Paço de Arcos
NIPC: 514674520

Gerência da TRUST IN NEWS: Luís Delgado, Cláudia Serra Campos, Filipe Passadouro

Composição do Capital da TRUST IN NEWS: 10.000 euros
Principal acionista: Luís Delgado (100%)

CARAS

Proprietário: Grupo Perfil Inversora, S.A.

Diretor: Carlos Maciel cmaciel@caras.pt
Diretora Adjunta: Ana Rita Santos arsantos@trustinnews.pt
Diretora de Arte: Alexandra Belmonte abelmonte@trustinnews.pt
Editoras: Ana Paula Homem ahomem@caras.pt
e Cristiana Rodrigues crodrigues@caras.pt
Redação: Carla Martins Costa cmcosta@caras.pt
e Cláudia Alegria calegria@caras.pt
Fotografia: João Lemos (Subeditor) jlemos@caras.pt,
João Lima jlima@caras.pt e Luís Coelho lcoelho@trustinnews.pt
Gestor de Conteúdos Digitais e Internacionais:
Jorge Gonçalves jfgoncalves@caras.pt
Assistente Editorial: Maria João Bogarim mjbogarim@caras.pt
Arte: Carla Mendes (Coordenadora) csmendes@caras.pt,
Gonçalo Tenreiro gtenreiro@caras.pt e Rute Luís rluis@caras.pt
Online: Evelise Moutinho (Jornalista) e Jorge Verdasca (Multimédia)
Colaboradora: Andreia Cardinali
Redação, Administração e Serviços Comerciais:
Avenida Jacques Delors, Edifício Inovação 3.1– Espaço nº 511/512,
2740 - 122 Porto Salvo - Tel.: 218 705 000 Fax: 218 705 001
MARKETING e PUBLICIDADE:
Vânia Delgado (Diretora Comercial e Marketing) vdelgado@trustinnews.pt
Publicidade: Telefone: 218 705 000 (Lisboa)
Sofia Cruz (Diretora Coordenadora de Publicidade) scruz@trustinnews.pt
Daniela Pereira (Gestora de Marca) dpereira@trustinnews.pt
Elsa Tomé (Gestora de Marca) etome@trustinnews.pt
Florbela Figueiras (Assistente Comercial Lisboa) ffigueiras@trustinnews.pt
Elisabete Anacleto (Assistente Comercial Lisboa) eanacleto@trustinnews.pt
Delegação Norte:
Margarida Vasconcelos (Gestora de Marca)
Telefone: 910 624 328 mvasconcelos@trustinnews.pt
Carla Dinis (Assistente Comercial Porto)
Telefone: 910 869 833 – cmdinis@trustinnews.pt
Marketing: Marta Emídio (Gestora de Marca)
memidio@trustinnews.pt
Coordenadora de Branded Content:
Carolina Almeida cmalmeida@trustinnews.pt
Digital e Parcerias: Hugo Lourenço Furão (Coordenador) hfurao@trustinnews.pt
Tecnologias de Informação: João Mendes (Diretor)
Produção e Circulação: Vasco Fernandez (Diretor),
Pedro Guilhermino (Coordenador de Produção),
Nuno Carvalho, Nuno Gonçalves e Paulo Duarte (Produtores),
Isabel Anton (Coordenadora de Circulação)
Assinaturas: Helena Matoso (Coordenadora de assinaturas).
Serviço de apoio ao cliente: Tel.: 21 870 50 50 (Dias úteis das 9h às 19h)
Impressão: Lisgráfica – Estrada de São Marcos nº27,
S. Marcos, 2735-521 Cacém
Distribuição: VASP - MLP, Media Logistics Park, Quinta do Grajal
- Venda Seca, 2739-511 Agualva-Cacém Tel.: 214 337 000
Pontos de Venda: contactcenter@vasp.pt - Tel.: 808 206 545
Fax: 808 206 133
Tiragem média de mês de junho: 14.325 exemplares
Registo na ERC com o n.º 118 874, de 07/04/95
Depósito Legal n.º 92001/95 - ISSN n.º 0874 - 047X
CARAS é publicada sob licença do Grupo Perfil Inversora, S. A.

Estatuto editorial disponível em
http://www.caras.pt/lei782015

CARAS SUGERE

Mais sugestões em caras.pt

COORDENAÇÃO: ANA RITA SANTOS



FOTO: DIVULGAÇÃO

Concerto
Chris Isaak

Com uma carreira de quase 4 décadas, o cantor e ator **Chris Isaak**, de 68 anos, vem a Portugal pela segunda vez. O artista apresenta-se ao vivo no Sagres Campo Pequeno a 23 de julho e o espetáculo tem início às 21h30. Nele, interpretará os seus maiores êxitos, entre eles, o *hit Wicked Game*.

Filme
"Deadpool & Wolverine"

A 25 de julho chega às salas de cinema nacionais o derradeiro confronto cinematográfico de dois emblemáticos super-heróis. Deadpool e Wolverine são obrigados a unir forças para, juntos, conseguirem derrotar um inimigo comum. Ação e humor são os principais ingredientes desta longa-metragem protagonizada por **Hugh Jackman** e **Ryan Reynolds**. Com realização de **Shawn Levy**, conta ainda com os desempenhos de **Emma Corrin**, **Morena Baccarin** e **Rob Delaney**.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Livro • "Taylor Swift – A História Completa"

Com a única biografia disponível sobre a superestrela da atualidade, o leitor fica a saber tudo sobre como uma jovem da Pensilvânia se tornou a artista mais bem paga e mais premiada de sempre. A obra é da autoria de **Chas Newkey-Burden,** jornalista e autor de biografias de personalidades mundialmente famosas.

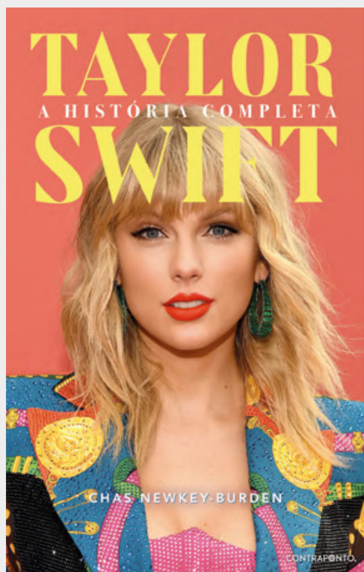


FOTO: DIVULGAÇÃO

Álbum • "The Death of Slim Shady (Coup de Grâce)"

O 12.º álbum de estúdio do *rapper* norte-americano **Eminem** já se encontra disponível nas plataformas digitais e nas lojas físicas. De *The Death of Slim Shady (Coup de Grâce)* fazem parte os temas *Tobey* e *Houdini*, que mostram um lado diferente do artista, mas igualmente familiar.



FOTO: DIVULGAÇÃO



FOTO: DIVULGAÇÃO

Restaurante • Inevitável

Localizado na Quinta de Val Moreira, em Armamar, com uma vista de cortar a respiração sobre os rios Douro e Tedo, este é um lugar onde a natureza e a gastronomia se encontram em perfeita harmonia. Os *chefs* **André Carmo** e **Francisco Ferreira** são os magos por detrás do menu. Pratos como o cabrito assado no forno e o bacalhau à moda da casa são apenas algumas das opções, sendo que cada um é preparado com precisão e paixão, destacando o melhor da gastronomia local. E as sobremesas não ficam atrás.

Espetáculo "Portátil"

Criação do coletivo Porta dos Fundos, com encenação de **Barbara Duvivier e com a participação dos atores Gregório Duvivier, João Vicente de Castro** e **Gustavo Miranda** e com o músico e sonoplasta **Andrés Giraldo.** Este espetáculo, ao qual se junta a atriz convidada **Inês Aires Pereira,** sobe ao palco do Grande Auditório do Fórum Braga no dia 24 de julho, às 21h30. As gargalhadas são uma garantia.



FOTO: DIVULGAÇÃO

Daniel Tapadas

Ator, diretor e professor, é um artista que respira teatro. Com 43 anos já se aventurou na escrita, lançando um romance policial.



CIDADE • Split

É na Croácia, a cidade que me ficou no coração, que me deixou apaixonado, pela sua riqueza histórica, proximidade ao mar, clima, pelas paisagens, pelas praias... E pelas pessoas com quem tive o prazer de me cruzar e partilhar momentos no curso que lá fui fazer em Erasmus.



FOTOS: D.R.



LIVRO • "A Casa de Bernarda Alba"

De **Federico García Lorca.** Uma casa de mulheres, com uma matriarca austera para as suas cinco filhas, bem como para as criadas e até a própria mãe. Uma história já contada em palco e no grande ecrã que nos arrebata a cada folhear de página.

Daniel Tapadas fez formação em várias escolas e instituições, entre elas a Academia Nicolau Breyner, onde tirou o curso de direção de atores. Embora tenha trabalhado em televisão, a sua grande paixão é o teatro, pelo que pisou diversos palcos, entre os quais o do Teatro Nacional D. Maria II, em Lisboa, no espetáculo *Teatro*, de **Pascal Rambert**.

Atualmente dirige a companhia teatral Os Estarolas, em Caneças, dá aulas de teatro na Universidade Sénior de Loures e leciona no Clube de Teatro da Escola Secundária de Sacavém.

Apaixonado pela escrita, editou em 2021 o seu primeiro livro, um romance policial, com o título *Sobrevivendo*, sobre a história de luta e superação de uma mãe solteira.

ESPETÁCULO • "Pedro"

É um drama psicológico [escrito e interpretado por **Daniel Tapadas**], uma história de luta interior, de um amor falhado, uma solidão arrebatadora que poderá levar à loucura. No final, cada espectador poderia fazer a sua própria interpretação do que havia visto, dando-lhe liberdade de pensamento e aguçando a sua criatividade.



VIAGEM • Oslo

A viagem que mais me marcou foi à Noruega, mais propriamente a Oslo. Adorei a arquitetura e a história. E ainda porque foi a primeira que fiz com alguém que amei muito e continuo a amar, de forma diferente, mas que continua a ser muito especial.



CANÇÃO "Biblical" e "No Teu Poema"

Na música estrangeira, não posso deixar de referir **Calum Scott** com *Biblical*, tema sobre o amor, a vida e a esperança. Já *No Teu Poema* é a música e letra portuguesa mais bonita escrita até hoje, mas na voz de uma das maiores cantoras portuguesas, **Simone de Oliveira**, que amo de paixão.


Até
100 €
de reembolso por
estore exterior*
Até
31 de agosto
TRY ONE'S BEST.